Ирина
Вечерская
душевная
кулинария
100
рецептов
вкусно • полезно • душевно • целебно
с йогуртом
для здоровья кишечника
и крепкого иммунитета

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Правильный йогурт улучшает работу пищеварительного тракта, способствует выведению холестерина и насыщению организма кальцием. Нормализует микрофлору кишечника, тем самым повышая устойчивость организма против болезней. Стимулирует усвоение важнейших аминокислот и витаминов (в том числе редких К и группы В, D), кальция, железа. 70 % нашего иммунитета зависит от здоровья кишечника, а йогурт просто бальзам для него! Но йогурт обязательно должен быть живой! То есть в нем должны содержаться живые молочнокислые бактерии, а они могут жить не больше 4–5 суток. В магазине такой не всегда купишь. Что делать? Ответ прост – делать йогурт самим. Такой продукт улучшает обменные процессы, выводит шлаки и токсины, уменьшает количество сахара в крови, снабжает организм натуральными витаминами и минералами и даже помогает избавляться от лишнего веса.

- Ирина Вечерская
  -
  - Предисловие
  - Виды йогурта
  - Салаты
  - Супы
  - Вторые блюда
  - Соусы
  - Шашлыки
  - Десерты
  - Напитки

Ирина Вечерская
100 рецептов с йогуртом для здоровья кишечника и крепкого иммунитета
Вкусно, полезно, душевно, целебно

Оформление художника Янны Танеевой
© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

*© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (*www.litres.ru)

Предисловие

Родиной йогурта является Балканский полуостров. Получали этот напиток из молока овцы. В Болгарии йогурт является национальным напитком. Первым изучил микрофлору болгарского йогурта Стамен Григоров, болгарский студент медицины, в 1905 году. Первым, кто провел научное исследование кислого молока и свойств болгарской палочки, был русский профессор Мечников.

В России йогурт – кисломолочный продукт с высоким содержанием сухих обезжиренных веществ молока, изготавливаемый с использованием смесей заквасочных микроорганизмов. Натуральный йогурт состоит из трех компонентов: цельное молоко, болгарская палочка и термофильный молочнокислый стрептококк. В натуральном йогурте не должно быть консервантов, стабилизаторов, ароматизаторов, красителей, добавок сахара и сахарозаменителей.

Йогурт домашнего приготовления улучшает работу пищеварительного тракта, двигательную активность кишечника, способствует выведению холестерина и насыщению организма кальцием.

Домашний йогурт нормализует микрофлору кишечника, тем самым повышая устойчивость организма против болезней. Стимулирует усвоение важнейших аминокислот и витаминов (в том числе редких К и группы В, D), кальция, железа. 70 % нашего иммунитета зависит от здоровья кишечника.

Полезными для здоровья могут быть только живые йогурты – то есть, в них должны содержаться живые молочнокислые бактерии, а они могут жить не больше 4–5 суток.

Живые йогурты нам необходимы для того, чтобы быть здоровыми и жить дольше: поддерживая в норме микрофлору кишечника, они восстанавливают и укрепляют наш иммунитет, улучшают обменные процессы, выводят шлаки и токсины, уменьшают в крови количество вредного холестерина и сахара, снабжают наш организм натуральными витаминами и минералами, и даже помогают избавляться от лишнего веса.

Молочная кислота, образующаяся в йогурте, не даёт размножаться в кишечнике болезнетворным бактериям, подавляет гниение и предотвращает развитие многих хронических заболеваний. А содержащиеся в йогурте молочные белки усваиваются лучше, чем белки цельного молока, так как живые йогуртовые бактерии частично их уже переваривают – молоко

переваривается в три раза медленнее, чем йогурт.

В йогурте много легкоусвояемой лактозы – а именно ею питается живущая в кишечнике полезная микрофлора. Без лактозы бактерии погибают, а на их место приходят агрессивные и болезнетворные, вызывающие процессы брожения и гниения. Очень многие люди страдают от того, что их здоровая микрофлора загублена антибиотиками – йогурт её активно восстанавливает и «кормит», тогда, как получать лактозу из молока такие люди не могут – их кишечник его не переносит. Усвоение кальция без лактозы тоже невозможно: даже если кальций человек будет получать из других продуктов, он не усвоится, и организм останется без кальция.

Уничтожает йогурт и болезнетворные бактерии – не только стафилококки и стрептококки, но даже возбудителей тифа и других опасных заболеваний – за это его называют «природным антибиотиком».

Правила приготовления йогурта

– Ни в коем случае нельзя готовить йогурт в алюминиевой посуде.

– Качество йогурта зависит от исходной температуры молока, постоянной температуры брожения, качества молока, качества и количества закваски.

– Не допускайте нагрева закваски или молочной смеси до температуры выше 45–50 ˚С (при высокой температуре бактерии погибают).

– Закваска в молоке должна размножатся при 40–45 ˚С. Если температура будет ниже, то получится невкусный йогурт жидкой консистенции. Если температура будет выше, то сквашивания не произойдет или процесс сильно затянется.

– Ингредиенты для йогурта перемешивают вилкой, а не венчиком, чтобы избежать взбивания.

– Чем дольше время заквашивания, тем гуще и кислее будет йогурт. Не передержите, если не любите кислое.

– Если вы хотите сделать жиденький питьевой йогурт, то сократите время заквашивания до 4–5 часов. Если хотите густой, то держите 7–8 часов. Держать дольше нет смысла – гуще йогурт уже не станет, зато приобретёт кислый вкус.

– Охлаждённый йогурт становится более густым.

– Йогурт с кусочками киви нужно есть немедленно. Если перемешать йогурт с киви и оставить больше чем на 15 минут, йогурт станет горьким. В киви содержатся вещества, которые

расщепляют молочные белки.

– В приготовленный дома йогурт можно добавить мёд, фрукты, соки, ягоды, варенье, сироп, орехи, шоколад, сухофрукты и другие наполнители, а чистые йогурты можно использовать для заправки салатов, вторых блюд, готовить с ними холодные супы и другие вкусные блюда.

– Хранить долго домашний йогурт нельзя, даже в холодильнике. Если вы едите его в натуральном виде, то максимальный срок хранения – 5 дней, если же используете для запекания или выпечки – до 2-х недель.

– Приготовленный йогурт можно использовать как закваску для следующей порции – часть йогурта надо отложить в чистую баночку и держать в холодильнике, но делать так можно всего 3 раза.

Приготовление йогурта

Йогурт получают путем смешивания молока и специальной закваски, которая содержит в себе культуры термофильного стрептококка и болгарской палочки. Используются культуры, которые можно купить в аптеке: нарине, Bifidobacterium complex, «Good Food» или «VIVO» и другие ацидофильные, творожные и йогуртовые культуры.

Очень важно соблюдать стерильность. Мыть посуду следует специальным ершиком, банки стерилизовать, пользоваться перчатками. Не трогать внутреннюю поверхность кастрюль и банок руками.

В кастрюле

Сначала нужно вскипятить молоко (если оно не пастеризованное): довести до кипения, а потом ещё 5 минут кипятить на самом слабом огне – это уничтожит все болезнетворные бактерии, если они там есть. Пастеризованное молоко надо просто нагреть до нужной температуры.

Одним из основных условий приготовления кисломолочного продукта является поддержание постоянной температуры молока при заквашивании, а это около 40–45 ˚С. Удержание температуры очень важно. Прокипевшее молоко надо снять с огня, остудить до 40–37 ˚С и ввести закваску. Открыв флакончик с закваской (он похож на пенициллиновый), можно залить туда немного молока и разболтать, плотно держа пробку, а потом просто вылить в посуду с остальным молоком.

Закрыть кастрюлю крышкой и поместить в тёплое место (примерно 40 ˚С) на 8 часов. Это нужно для того, чтобы в молоке

образовалась нужная бактериальная флора.

Когда йогурт будет готов, перелейте его в стеклянную банку и закройте плотно крышкой.

Банку с крышкой обязательно нужно предварительно простерилизовать. Готовый йогурт загустевает в холодильнике.

В йогуртнице

Вылить немного молока в мерный стакан с носиком для розлива. Высыпать туда закваску из упаковки, тщательно перемешать вилкой. Залить оставшимся молоком и снова тщательно перемешать. Разлить молоко с закваской по баночкам и поставить баночки в иогуртницу. Закрывать баночки крышками не нужно. Оставить баночки с молоком в йогуртнице на 8 часов. Всё это время иогуртницу нельзя трясти, открывать и перемешивать содержимое. Через 8 часов вынуть баночки с йогуртом, закрыть их крышками и поставить в холодильник на 2–4 часа дозревать.

В мультиварке

Разлить перемешанные ингредиенты по баночкам или стеклянным стаканам. Можно использовать баночки из-под детского питания. Закрыть баночки крышками или полиэтиленовой плёнкой. Постелить на дно кастрюли мультиварки вафельное полотенце или тканевую салфетку. Поставить в мультиварку баночки. Залить в мультиварку тёплую (40 °C) воду так, чтобы вода не доходила до горла баночек. Закрыть крышку мультиварки, включить режим «Подогрев» на 15 минут. Через час ещё раз включить подогрев на 15 минут. После этого держать йогурт в мультиварке 6 часов, затем вынуть и поставить в холодильник.

В термосе

Заполнить почти доверху термос (лучше с широким горлом) теплым молоком (38 °C). Добавить 2 ст. ложки ранее приготовленного йогурта и хорошо перемешать. Закрыть крышкой и завернуть в 2–3 махровых полотенца. Оставить в теплом месте на всю ночь. Зимой лучшим местом будет батарея парового отопления.

В духовке

Влить 1 л теплого молока в кастрюлю и добавить 3 ст. ложки готового йогурта. Перемешать, закрыть крышкой и оставить в теплой, нагретой до 38 °C, духовке на ночь.

На солнце

Вылить молоко в стеклянный или керамический сосуд. Добавить закваску, закрыть стеклянной крышкой или куском стекла. Оставить на солнце в теплый летний день на 4–5 часов. Следить, чтобы сосуд не попадал в тень, когда солнце

перемещается.

Виды йогурта

Классический йогурт

Закваска для приготовления классического болгарского йогурта в домашних условиях продается в аптеках.

Прокипяченное в течение 5 минут молоко охладить до температуры 35–40 ˚С. Заквашивание молока нужно делать сразу после охлаждения. Хранение подготовленного к заквашиванию молока не допускается. Стерилизованное (ультрапастеризованное) молоко перед заквашиванием подогревают до температуры 35–40 ˚С.

Закваску нужно вносить в подготовленное молоко из расчета 1 пакетик на 1–3 л молока. Молоко с закваской тщательно перемешать и после внесения выдерживать в течение 8–10 часов при температуре(37–40 ˚С до образования плотного сгустка.

По завершении процесса сквашивания готовый продукт следует охладить. Хранить в холодильнике при температуре от 2 ˚С до 6 ˚С не более: а) без вскрытия емкости, в которой производилось сквашивание – 7 суток; б) после вскрытия – 3 суток.

Йогурт из сметаны

В мультиварке. При приготовлении йогурта используются такие ингредиенты: 1 л молока, 2 ст. ложки любой сметаны и 3 ст. ложки сахара.

Молоко комнатной температуры смешать со сметаной и с сахаром. Перемешать до растворения сахара. Далее полученную массу разложить в емкости и готовить в мультиварке 9 часов в режиме «Йогурт».

Не в мультиварке. Понадобятся предметы и продукты: молоко 3,2 %-ное, сметана 15 %-ная, баночки, кастрюля с крышкой, толстое махровое полотенце или плед.

Молоко перелить в кастрюльку и нагреть до 30–35 ˚С. Если молоко ультрапастеризованное, то его достаточно просто нагреть, если оно пастеризованное, то его необходимо закипятить и остудить до нужной температуры.

В подогретое молоко добавить сметану: 1 ст. ложку на 1 л молока. Закваску размешать (добиваться полного растворения не нужно) и перелить молоко в банку. Далее нужно поставить банки

в кастрюлю и налить в нее горячей воды по «плечики» банок. Постараться при этом, чтобы вода не попала в будущий йогурт. Лучше сначала налить воды, а потом уже ставить банки. Температура воды должна быть почти горячей, но не кипяток, перегрев йогурту не нужен. Крышками банки не накрывать. Закрыть кастрюлю крышкой, хорошенько укутать полотенцем (чтобы вода медленнее остывала) и оставить часов на 8. Все это время кастрюлю с банками лучше не трогать, не двигать и не переносить.

Обратим внимание, что:

– чем более жирное молоко, тем вкуснее йогурт;

– в маленьких баночках йогурт созревает по времени быстрее;

– молоко можно подсластить сахаром до закладки закваски и тогда йогурт будет сладкий;

– сметанную упаковку следует открывать непосредственно перед тем, как положить ее в молоко. Сметана, постоявшая открытой в холодильнике всего лишь сутки, делает уже не очень хороший йогурт;

– 8 часов – максимальное время, за которое должен закваситься йогурт. Перестоявший йогурт не очень вкусный. Если этого времени не хватило, значит, закваска не очень хорошая;

– готовый йогурт может стоять в холодильнике 3–4 дня.

Греческий йогурт

Нужно молоко и йогуртовая закваска. В качестве закваски годится:

– любой натуральный йогурт короткого хранения;

– мечниковская простокваша;

– болгарский йогурт (кисело мляко);

– катык;

– мацони;

– мацун;

– греческий йогурт;

– йогурт «Активия» (не кефирный, не творожный, именно йогурт);

– подкисшая сметана.

Все виды заквасок для йогурта, кроме сметаны, сами являются одним и тем же продуктом – натуральным йогуртом. Закваска для домашнего йогурта, будь то йогурт или сметана, не должны содержать загустителей, крахмала и других посторонних добавок. Любая закваска лучше не совсем свежая, а слегка подкисшая, так сказать, ядреная.

Для йогурта нужно: 2 ст. ложки закваски на 1 л молока. Лучше готовить двойную или тройную норму йогурта, потому что большой объем молока в банке дольше отдает тепло. Так бактериям из закваски комфортнее работать.

Молоко надо подогреть, до кипения доводить не обязательно. Горячее молоко перелить в банку. Когда оно окажется нужной температуры, заложить в молоко закваску. Все перемешать. Закрыть крышкой. Укутать очень сильно и оставить в теплом месте часов на 8. Готовый йогурт будет на вид как молочное желе, плотный, ровный, который можно черпать ложкой и он будет отламываться, а не течь. Нельзя встряхивать йогурт. От тряски и, тем более, взбивания, он становится жиже. Аккуратно перенести готовый йогурт в холодильник и дать настояться еще сутки, так он дозреет. Перед подачей можно нарезать в греческий йогурт персик или апельсин, либо насыпать ягод.

Йогурт с добавками

Способ 1. Вносить дополнительные ингредиенты в молоко перед смешиванием с закваской. Таким способом можно добавить сахар или заменители сахара, мед, фруктовый, ягодный, цветочный или мятный сиропы, ванилин, какао, кофе, хлопья карамели, фруктовая цедра и другие сыпучие и жидкие наполнители. Добавляя их, нужно проследить, чтобы при смешивании они полностью растворились или равномерно распределились в молоке. Сахар, сладкие сиропы, мёд сделают йогурт менее густым.

Способ 2. Класть добавки в стаканчики йогуртницы (или в термос) перед тем, как залить туда подготовленную смесь молока и закваски. Такой способ подходит для добавок в виде отдельных кусочков: кураги, чернослива, орехов, некоторых свежих фруктов (ананас, апельсин, мандарин).

Способ 3. Добавлять желаемые ингредиенты в уже готовый продукт непосредственно перед употреблением. Такой способ подходит для любых добавок, в том числе для всех свежих фруктов и ягод.

Ванильный

При приготовлении йогурта добавить немного ванильного сахара или прогреть молоко перед приготовлением йогурта со стручком ванили.

Шоколадный

Вариант 1. На 1 л молока добавить 200 г чёрного шоколада. Шоколад надо растворить в горячем молоке, перемешать до однородности, дать остыть до нужной температуры, добавить закваску.

Вариант 2. Класть по 5 кусочков шоколада на баночку – шоколад черный, белый или молочный, либо шоколад апельсиновый, с какао-крошкой, с мятой, – 4 ст. ложки сахара. Порезать мелко шоколад. Положить на дно пустых баночек, сверху вылить молочно-заквасочную смесь, в которую добавить 4 ст. ложки сахара. Далее готовить, как обычно.

Вариант 3. На 1 л молока: 2 ст. ложки сахара, пакетик ванильного сахара, 2 ст. ложка какао.

С мёдом или вареньем

Вариант 1.Перед приготовлением на дно каждой порционной баночки положить немного мёда или варенья, а сверху залить смесь молока и закваски.

Вариант 2.Немного мёда или варенья положить в готовый охлаждённый в холодильнике йогурт непосредственно перед употреблением.

С лимонной цедрой

На 1 л молока и пакетика закваски взять 1 лимон, 1 ст. ложку коричневого сахара.

Снять цедру с лимона, следя за тем, чтобы не попал белый горький слой. Довести до кипения молоко и цедру. Снять с огня и оставить завариваться на 3 часа. Остудить до нужной температуры. Процедить. Перемешать полученное молоко и закваску. Добавить сахар. Налить в баночки. Готовить, как обычно.

Салаты

Йогурт с апельсинами и бананами

Состав: йогурт натуральный – 300 мл, банан – 3 шт., апельсин – 3 шт., пудра сахарная – 70 г.

Бананы очистить и порезать кружками средней толщины. Апельсины промыть и удалить цедру. Мякоть очистить от косточек и порезать на кубики. Перемешать банановые кружочки с кубиками апельсина, сахарной пудрой и перемешать. Выложить порционно салат и полить йогуртом. Подать к столу.

Салат с йогуртом, черешней и грушей

Состав: йогурт – 150 мл, черешня – 300 г, груша – 3 шт., хлопья миндальные – 100 г, пудра сахарная – 80 г.

Груши промыть, вырезать сердцевину и порезать на кубики. Промыть черешню, убрать косточки и перемешать с грушами. Смешать йогурт с сахарной пудрой и взбить миксером. Выложить салат на порционные тарелки, залить взбитым йогуртом. Посыпать порции миндальными хлопьями.

Йогуртовый салат со сливами и смородиной

Состав: сливы – 400 г, яблоко – 3 шт., смородина красная – 60 г, творог нежирный – 150 г, йогурт – 150 мл, лимонная цедра – 10 г, сахар – 50 г.

Промыть и очистить яблоки. Порезать на кубики. Вымыть и очистить сливы, порезать небольшими кусочками. Красную смородину промыть, обсушить, отделить поврежденные ягоды. Все компоненты перемешать с творогом. Йогурт смешать с сахаром и хорошо взбить миксером. Полить йогуртовой смесью салат и посыпать цедрой лимона.

Фруктовый салат с йогуртом

Состав: бананы – 2 шт., апельсины – 2 шт., йогурт – 150 мл, сахар – 1 ст. ложка, ванилин – 1/4 ч. ложки, орехи грецкие – по вкусу.

Добавить в йогурт сахар и ванилин, хорошенько перемешать. Бананы и апельсины почистить, нарезать небольшими дольками. При желании можно добавить и другие фрукты. Смешать йогурт с фруктами, добавить немного рубленых грецких орехов.

Фруктово-йогуртовый салат с сыром

Состав: сыр – 150 г, йогурт натуральный – 400 мл, слива – 400 г, груша – 3 шт., яблоко – 3 шт., сок лимонный – 40 мл,

сельдерей корень – 70 г, горчица – 8 г, сахар, соль, перец по вкусу.

Промыть, очистить груши и нарезать соломкой. Яблоки вымыть, очистить и нарезать кубиками. Вымыть сливы и удалить косточки. Промыть, очистить корень сельдерея и мелко порезать. Перемешать полученные компоненты и порционно разложить на тарелки. Взбить вместе с горчицей, взбить йогурт с соком лимона, солью, перцем и сахаром. Залить салат на тарелках йогуртовым соусом и тертым сыром.

Салат с редиской, помидорами на йогурте

Состав: греческий йогурт – 200 мл, оливковое масло – 2 ст. ложки, красный винный уксус – 1 ч. ложка, мята – 2 ст. ложки, соль и молотый перец – по вкусу, редис – 3 шт., помидор – 2 шт., огурец – 1 шт., салат – 100 г.

В мелкое сито поместить влажную бумажную салфетку и поставить над миской. Вылить в сито йогурт и поставить в холодильник. Процеживать йогурт около трех часов, пока он не будет иметь консистенцию мягкого сыра. *Приготовление соуса:* смешать масло, уксус, мяту, соль и перец в небольшом контейнере с плотно закрывающейся крышкой, охладить. В большой контейнер с плотно закрывающейся крышкой поместить редис, помидоры и огурцы, накрыть овощи вощеной бумагой, а сверху выложить нарезанный салат. Закрыть и поставить в холодильник. Перед подачей удалить вощеную бумагу, влить соус и перемешать салат. Добавить йогурт, перемешать и подавать с лавашем.

Йогуртовый салат с авокадо и редисом

Состав: авокадо – 2 шт., редис – 300 г, шнитт-лук – 1 пучок, йогурт натуральный – 100 мл, сок лимона – 40 мл, соль и молотый черный перец – по вкусу.

Промыть и порезать на две половинки авокадо. Удалить косточки и нарезать соломкой, сбрызнуть соком лимона. Редиску вымыть и порезать соломкой. Промыть и мелко порезать шнитт-лук. Перемешать редиску и авокадо. Выложить на порционные тарелки. Перемешать йогурт с перцем и солью и залить на тарелки. Все посыпать сверху шнитт-луком.

Томатный салат с йогуртом и горчицей

Состав: томаты – 5 шт., йогурт – 100 мл, салат зеленый – 1 пучок, лук репчатый – 1 пучок, горчица – 30 г, соль – по вкусу.

Томаты вымыть и нарезать кусочками. Салатные листья промыть, обсушить и некрупно порезать. Очистить и нарезать колечками лук. Сделать заправку из горчицы и йогурта.

Перемешать томаты, лук и салат. Выложить на отдельные тарелки, полить заправкой и подать к столу.

Йогуртовый салат с маслинами, томатами и сладким перцем

Состав: перец сладкий – 3 шт., маслины – 100 г, томат – 3 шт., салат листья – 1 пучок, базилик – 4 веточки, йогурт натуральный – 130 мл, молотый черный перец и соль – по вкусу.

Вымыть и порезать полосками листья салата. Промыть томаты и нарезать на кубики. Сладкий перец промыть, очистить и порезать на кусочки. Зелень базилика промыть и нарезать. Маслины нарезать кольцами. Все смешать и выложить на порционные тарелки. Подсолить и поперчить. Полить йогуртом и посыпать базиликом.

Салат из курицы с йогурто-ореховым соусом

Состав: отварное куриное мясо – 300 г, йогурт натуральный – 300 мл, виноград – 150 г, ядра грецких орехов – 80 г, салат зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок, чеснок – 2 дольки, соль и перец – по вкусу.

Промыть виноград и порезать пополам ягоды. Порезать куриное мясо соломкой. Промыть и высушить салатные листья, зелень петрушки. Мелко нарезать на кусочки. *Приготовление соуса:* очищенный чеснок пропустить вместе с ядрами грецких орехов через мясорубку. Прибавить йогурт, посолить и немного поперчить. Перемешать куриное мясо с зеленью и виноградом, выложить на тарелки и полить готовым соусом.

Салат с кальмаром, йогуртом и морковью

Состав: кальмар отварной – 300 г, йогурт натуральный – 100 мл, чеснок – 3 дольки, морковь – 4 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль – по вкусу.

Вымыть и очистить морковь, крупно натереть. Подготовленные кальмары нарезать соломкой. Чеснок очистить и раздавить. Мелко порезать зелень петрушки. Перемешать петрушку, чеснок, кальмары и морковь. Посолить и прибавить йогурт. Все размешать и заложить в салатницу.

Теплый салат с рыбными шариками

Состав: йогурт – 200 мл, картофель отварной – 1 шт., лук салатный – 1 шт., масло растительное – 200 мл, огурцы – 1 шт., перец болгарский желтый – 0,5 шт., перец черный молотый – 3 г, петрушка – 2 веточки, помидоры – 1 шт., руккола – 10 г, салат корн – 10 г, сухари панировочные, сыр твердый – 2 ст. ложки, филе лосося – 200 г, яйца – 1 шт.

Салат, помидор, огурец и сладкий перец нарезать тонкой соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами. В салатной чаше смешать зеленый салат с овощами и тщательно перемешать. В йогурт добавить соль и молотый перец, перемешать. Лосось отварить в подсоленной воде до готовности. Отварной картофель и лосось измельчить блендером до пюреобразного состояния. Добавить яйцо и перец, взбить до однородности. Добавить в рыбно-картофельную массу рубленую петрушку и сыр. Перемешать до однородной рыбной массы. При помощи ложки для мороженого сформировать шарики и обвалять их в панировочный сухарях. В глубокой сковороде разогреть растительное масло и быстро обжарить рыбные шарики. Готовые шарики выложить на бумажную салфетку. В глубокие тарелки выложить зеленый салат, затем теплые рыбные шарики, полить йогуртом.

Свекольная закуска

Состав: желтки яичные – 1 шт., йогурт без добавок – 2 ст. ложки, перец черный молотый – по вкусу, петрушка – 3 веточки, свекла вареная – 120 г, соль – по вкусу, тунец консервированный в собственном соку – 100 г, уксус винный – 1 ст. ложка.

Свеклу отварить, охладить и натереть на мелкой терке. Добавить к свекле консервированный тунец, отжатый от сока, йогурт, уксус и нарубленную петрушку. Немного посолить, поперчить и перемешать в блендере до максимально однородной массы. Полученную массу разложить по маленьким стаканчикам и украсить сверху натертым на мелкой терке вареным яичным желтком. До подачи на стол держать в холодильнике.

Летний освежающий салат

Состав: виноград темный – 100 г, йогурт натуральный – 50 мл, сельдерей стеблевой – 50 г, яблоки – 200 г.

Почистить и порезать яблоко. Порезать на половинки виноград. Сельдерей почистить и измельчить в блендере. Смешать все и заправить йогуртом.

Фруктово-морковный салат

Состав: груши – 1 шт., йогурт – 100 мл, кунжут – 10 г, мандарины – 1 шт., морковь – 2 шт. яблоки (антоновка) – 1 шт.

Яблоко и грушу очистить от семян, кожуру можно оставить (если только груша не очень грубая) и нарезать небольшими ломтиками. Мандарин очистить, поделить на дольки и порезать каждую пополам, морковь очистить и натереть на терке. Все смешать и заправить вашим самым любимым йогуртом, сверху

посыпать кунжутом.

Салат с йогуртовой заправкой

Состав: куриная грудка – 1 шт., сыр твердый – 100 г, йогурт натуральный – 1 стакан, зеленого лука – 50 г, чеснок – 2 зубчика, горчица – 2 ч. ложки, соль – по вкусу, перец черный молотый – по вкусу, растительное масло – 2 ст. ложки (для обжаривания курицы).

Курицу нарезать небольшими кусочками. Нагреть сковороду с масло и на сильном огне быстро обжарить курицу до легкого зарумянивания. Потом выключить огонь и оставить курицу доходить под крышкой. Вымыть, обсушить нарезать зеленый лук. Почистить и измельчить чеснок. Смешать йогурт с нарезанным луком, чесноком, солью, перцем и горчицей. Выложить курицу, перемешать. Натереть на терке сыр. Добавить к курице, перемешать. Убрать в холодильник на 10 минут, после чего разложить по тарелкам и подать на стол.

Салат из курицы и манго

Состав: грудка куриная—250 г, йогурт натуральный – 100 мл, кукуруза консервированная – 250 г, манго – 1 шт., огурцы – 200 г, яйца – 2 шт.

Яйца и куриные грудки поставить вариться и приступить к очистке огурцов и манго. Сваренные грудки нарезать небольшими кусочками, добавить кукурузу, предварительно слив с нее жидкость. Манго порезать кусочками, как курицу, яйца измельчить и добавить в салат. Очищенные огурцы порезать вдоль на 4 части, затем порезать кубиками. Посолить, заправить йогуртом и подавать, украсив помидорами черри.

Куриный салат с лимоном на йогурте

Состав: сушеный эстрагон – 2 ч. ложки, тертая лимонная цедры – 2 ч. ложки, соль – 1 ч. ложка, молотый перец – 1/4 ч. ложки, куриные грудки—4 шт., обезжиренный йогурт – 1/3 стакана, оливковое масло – 2 ст. ложки, лимонный сок – 3 ч. ложки, помидор – 3 шт., зеленый лук – 4 пера, свежая зелень – 180 г.

Разогреть духовку до 220 °С. Смешать эстрагон, лимонную цедру, соль и перец и натереть полученной смесью курицу под кожей. Выложить курицу на листе для выпечки, выпекать до готовности, около 30 минут. В большой миске взбить йогурт, 2 чайные ложки оливкового масла, 1 чайную ложку оставшейся лимонной цедры, 1 чайную ложку лимонного сока и оставшиеся 0,5 чайной ложки соли. Удалить кожу и кости из курицы, тонко

нарезать мясо ломтиками. Добавить в миску вместе с помидорами и зеленым луком, перемешать. В отдельной миске взбить оставшиеся 2 чайные ложки лимонного сока и 1 столовую ложку оливкового масла. Добавить готовую салатную смесь из зелени, перемешать. Разделить между тарелками, выложив сверху куриный салат.

Салат из жаренной курицы с кукурузой и йогуртом

Состав: курица (филе) – 2 шт., огурцы – 1 шт., сельдерей – 1 стебель, кукуруза – 300 г, листья салата – 5 шт., перец, соль – по вкусу. Состав заправки для салата: крымский лук – 1 шт., укроп – 5 веточек, натуральный йогурт – 6 ст. ложек, соль.

Салат готовиться с заправки. Для нее мелко порубить укроп и лук. Сложить их в отдельную миску, сюда же положить йогурт, подсолить, перемешать и отставить. Мясо курицы помыть и обсушить при помощи бумажного полотенца. Каждый кусок филе порезать вдоль на две половинки, поперчить и посолить их на вкус. Разогреть сковородку с добавлением масла. Жарить на нем курицу (на каждую сторону по три минуты). Жареное филе положить на тарелку и отставить в сторону. Огурец помыть, обсушить и разрезать на две части вдоль, потом нарезать его маленькими дольками. Сельдерей нарезать точно так же. Когда куриное филе остынет, разрезать его на маленькие кусочки. Листья салата, предварительно промытые и просушенные, выложить на блюдо. В одной миске соединить курицу, сельдерей, огурец, кукурузу, все хорошенько посолить, перемешать и выложить поверх салата. Полить все заправкой, которую приготовили вначале.

Салат с куриной грудкой

Состав: горчица дижонская – 3 ч. ложки, салат китайский – 300 г, перец болгарский – 1 шт. зеленые яблоки – 2 шт., лимонный сок – 6 мл, чеснок – 1 долька, подсолнечное масло – 20 г, йогурт – 125 мл, филе куриное – 200 г, морская соль – 3/4 ч. ложки, перец черный – 0,5 ч. ложка, мед – 15 мл, сухой укроп – 1 ч. ложка.

Хорошенько промыть листья салата, после высушить их и тонкими полосочками порезать. Перец тоже промыть, вырезать семечки вместе с плодоножкой, нарезать на пластинки. Точно так же почистить и нарезать яблоки. Эти продукты выложить в одну миску, полить лимонным соком, перемешать. Раздавить зубчик чеснока и в масле его обжарить. В этом же масле обжарить полосочки куриного филе, которое заранее нужно промыть, обсушить и нарезать. Курицу для салата нужно жарить всего 5 минут, чтобы она не подсохла. *Приготовление заправки:*

соединить йогурт, мед и горчицу. В салат добавить остывшую курицу, заправить все заправкой и подать.

Салат с копченой индейкой

Состав: филе копченой индейки – 200 г, капуста пекинская – 5 листьев, сок лимона – 1 ст. ложка, горошек – 100 г, сыр – 50 г, лук-порей – 1 шт. огурцы – 1 шт., натуральный йогурт – 120 мл.

Промыть огурцы, обсушить и нарезать соломкой. Лук-порей, индейку также порезать кусочками, а сыр потереть на терке. Соединить все продукты вместе, нарезать белую часть пекинской капусты, а зеленые листья оставить для украшения. Положить капусту к другим продуктам, перемешать все ингредиенты, добавить натуральный йогурт, соединенный с соком лимона. Все снова перемешать, выложить в салатницы зеленые листья пекинской капусты, а сверху – салат.

Индийский салат

Состав: несладкий йогурт – 2 стакана, зеленый лук – 10 г, зеленые чили – 2 шт., корень имбиря – 20 г, чеснок – 1 зубчик, огурец – 1 шт., сок 1 лимона, соль – по вкусу, семена тмина – по вкусу, перец – по вкусу.

Почистить и порезать пополам огурцы. Удалить семена ложкой. Налить йогурт в миску и на грубой терке натереть огурец. Сделать пюре из имбиря и чеснока, добавить к йогурту. Порубить чили и зеленый лук. Отложить немного для декорации и добавить остальное в миску, перемешать. Добавить измельченные семена тмина, соль и перец. Поместить в холодильник на 1 час.

Салат под розовым соусом

Состав: авокадо – 1 шт., ананас – 100 г, лосось слабосоленый – 200 г, салат зеленый – по вкусу, йогурт натуральный – 100 г, горчица дижонская – 1 ч. ложка, мед – 1 ч. ложка, кетчуп – 1 ч. ложка, коньяк – 1 ч. ложка.

Рыбу и ананас нарезать кубиками. Сделать соус из йогурта, горчицы, меда, кетчупа и коньяка. По вкусу добавить соль. Авокадо очистить от кожуры, нарезать кубиками и заправить соусом. Сервировать в форме, сначала авокадо, затем перемешанные ананасы с рыбой, сверху тонко нарезанные салатные листья. Украсить соусом.

Салат с селедкой

Состав: йогурт – 150 мл, лук – 2 шт., огурцы маринованные – 3 шт., сахар – 25 г, сельдь – 250 г, сметана – 200 г, сок лимонный –

15 мл, яблоки зеленые – 2 шт.

Лук порезать четвертинками колец и замочить в холодной воде на 15 минут. Нарезать яблоки. Слить из лука воду. Смешать его со сметаной, йогуртом (одна баночка), лимонным соком (1 ст. ложка) и сахаром. В получившуюся смесь добавить яблоки и три маленьких нарезанных огурчика. Посолить и поперчить по вкусу. Порезать селедку маленькими кубиками и положить часть в салатницу. Следующим слоем выложить часть йогуртовой смеси. Должно получиться 3 слоя селедки, 3 слоя соуса. Салат должен постоять в холодильнике 5 часов.

Салат лесной пенек с грибами

Состав: куриная грудка вареная – 250 г, перец болгарский красный – 1 шт., авокадо – 1 шт., помидоры – 2 шт., опята маринованные – 4 ст. ложки, майонез – 1,5 ст. ложки, йогурт натуральный – 3 ст. ложки, соль и перец – по вкусу, зелень для украшения – 1 пучок, лимонный сок – 2 ст. ложки.

Испечь обычные блинчики. Грудку нарезать кубиками. Перец нарезать кубиками. Авокадо очистить, вынуть косточку и нарезать кубиками. Сбрызнуть лимонным соком. У помидоров вынуть ложкой мякоть. Затем порезать кубиками. Все ингредиенты сложить в миску, добавить горсть грибочков, майонез (1 ст. ложку, остальное пойдет на склеивание блинов), йогурт. Поперчить, посолить и все перемешать. На пищевую пленку выложить блинчики (у блинчиков срезать один край – это для того, чтобы верх пенька был ровный) так, чтобы они перекрывали друг друга (эти места смазать майонезом). На блинчики выложить начинку – салат. При помощи пленки свернуть рулет и сформировать пенек. Украсить зеленью.

Салат из сельди

Состав: сельдь – 1 шт., лук – 1 шт., яйца вареные – 4 шт., свекла вареная – 1 шт., йогурт без добавок – 250 мл, сахар – 2 ч. ложки, лимонный сок – 1 ст. ложка.

Селедку разделать на филе и нарезать тонкими ломтиками. Лук почистить, порезать замочить в уксусе или лимонном соке. Свеклу и яичные белки натереть на терке или порезать тонкой соломкой. *Приготовление соуса:* растереть желтки с сахаром и смешать с йогуртом, можно добавить горчицы. Все ингредиенты для салата смешать и заправить соусом.

Салат-коктейль с креветками и авокадо

Состав: авокадо – 1 шт., креветки очищенные – 50 г, помидоры черри – 3 шт., огурец свежий – 1 шт., салат зеленый – по вкусу,

йогурт натуральный – 3 ст. ложки, кетчуп – 1 ст. ложка, мед жидкий – 1 ч. ложка, сырный соус – 1 ч. ложка, салат – по вкусу.

На дно большого винного бокала уложить несколько кусочков листового салата. На салат аккуратно выложить огурец, нарезанный тонкой соломкой. На огурец – несколько кружочков помидора черри. Далее – авокадо, нарезанный тонкой соломкой или ломтиками. На авокадо – немного коктейльных креветок (эти креветки уже очищены и сварены, их нужно только разморозить и добавить в салат). Затем на креветки капнуть пару чайных ложек соуса (3 ст. ложки белого йогурта, 1 ст. ложка кетчупа, 1 ч. ложка сырного соуса, 1 ч. ложка жидкого меда). Сверху положить немножко кресс-салата, он очень тонко и изящно дополняет изысканные блюда.

Салат с кальмарами

Состав: кальмары – 1 шт., яблоки – 1 шт. лук красный салатный – по вкусу, гранатовые зерна – 3 ст. ложки; для заправки: йогурт натуральный – 3 ст. ложки, кетчуп – 1 ч. ложка, коньяк – 0,5 ч. ложки.

Кальмар отварить две минуты в подсоленной воде, охладить и нарезать кольцами. Лук также нарезать тонкими полукольцами. Яблоко очистить и нарезать кубиками. Подготовить зерна граната. Сделать соус из йогурта, кетчупа и коньяка. Смешать в тарелке яблоки, кальмар, лук и гранат, заправить соусом и перемешать. При подаче украсить соусом и листьями салата.

Салат с креветками

Состав: яйца куриные – 2 шт., молоко – 2 ст. ложки, соль – по вкусу, масло растительное – по вкусу, огурец – 1 шт., помидоры – 2 шт., пекинская капуста – 4 листа, укроп – по вкусу, сыр 50 г, креветки вареные – 300 г, масло сливочное – по вкусу, йогурт без добавок – 100 мл.

Яйца куриные взбить, добавить молоко, посолить. Жарить на сковородке, с двух сторон, с одной стороны посыпать тертым сыром. Скрутить, пока горячий, оставить остывать. Пекинскую капусту нарезать. Огурцы нарезать соломкой. Помидоры нарезать дольками. Яичный рулет нарезать. Укроп мелко порубить. Креветки обжаривать на сливочном масле 5 минут. Все ингредиенты сложить в салатник, посыпать зеленью. Заправлять йогуртом.

Салат «Цезарь» с рыбой

Состав: яйцо куриное – 1 шт., помидоры черри – 6 шт., сыр – 50 г, листья салата – по вкусу, сухарики – по вкусу, форель – 100 г,

соль и перец – по вкусу, йогурт без добавок – 100 мл.

Листья салата порвать. Выложить помидорки, можно разрезать их пополам. Выложить рыбу, порезанную большими кусками. Рыбу либо в духовке запечь, либо сделать на гриле. Яйцо нарезать на дольки, уложить. Сыр берется твердых сортов. Можно натереть на терке, а можно порезать на кусочки. Добавить сухарики, перед употреблением полить заправкой.

Салат со стеблями сельдерея

Состав: сельдерей стеблевой – 3 шт., яблоки зеленые – 1 шт., морковь – 1 шт., изюм без косточек – 20 г, соль – 3 г, йогурт без добавок – 5 ст. ложек.

Нарезать сельдерей. Натереть морковку на крупной терке. Натереть яблоко на крупной терке. Изюм без косточек предварительно замочить в горячей воде, потом промыть. Все ингредиенты перемешать, слегка посолить. Добавить классический йогурт.

Салат с сельдереем и яблоком

Состав: огурец свежий – 2 шт., сельдерей черешковый – 1 шт., яблоко зеленое – 0,5 шт., йогурт натуральный – 100 мл, горчица русская – 1 ч. ложка, соль – по вкусу, орехи кедровые – по вкусу.

Огурцы, яблоко и черешок сельдерея порезать на одинаковые дольки. Для заправки смешать йогурт, горчицу, подсолить. Заправить соусом салат, перемешать, насыпать сверху горсть кедровых орешков.

Салат молдавский

Состав: капуста белокочанная – 200 г, колбаса салями – 100 г, яйца вареные – 2 шт., огурец свежий – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 150 г, лук зеленый – 2 ст. ложки, зелень укропа – по вкусу, зелень петрушки – по вкусу, майонез – 100 г, йогурт – 100 мл, сок лимона – 2 ст. ложки, соль и перец – по вкусу.

Капусту нашинковать тонкой соломкой. Хорошо помять (если молодая, то не надо). Колбасу и огурец порезать соломкой. Потереть яйца на крупной терке. В салатник добавить горошек и рубленую зелень. Перемешать. Смешать майонез с йогуртом в равных пропорциях, добавить сок лимона. Заправить этим соусом салат, хорошо перемешать. В конце посолить и поперчить.

Салат сборный

Состав: семга слабосоленая – 150 г, яйцо куриное вареное – 3 шт., апельсин – 1 шт., маслины без косточек черные – 30 г, сыр твердый – 50 г, йогурт без добавок – 100 мл, соль и перец – 1 г.

Апельсин предварительно очистить от пленок и не крупно

нарезать. Сыр, яйца натереть на крупной терке. Смешать все ингредиенты, посолить, поперчить по вкусу, заправить йогуртом или нежирной сметаной. Смешать все ингредиенты, посолить, поперчить по вкусу, заправить йогуртом или нежирной сметаной. Выложить в виде кольца, украсить по желанию апельсином, маслинами, укропом.

Салат с помидорами, перцем и брынзой

Состав: руккола – 30 г, перец болгарский – 1 шт., помидор – 1 шт., брынза – 50 г, горчица в зернах – 1 ч. ложка, йогурт натуральный – 4 ст. ложки, семена кунжута – 1 ч. ложка, соевый соус – 1 ст. ложка, бальзамический уксус – по вкусу, соль и перец – по вкусу, базилик сушеный, орегано сушеный, розмарин сушеный.

Овощи помыть, просушить, нарезать кубиками. Рукколу оставить целиком. Брынзу тоже нарезать кубиками. Приготовление соуса: смешать йогурт, соевый соус, пару капель бальзамического уксуса, сушеные травы, горчицу в зернах, по желанию добавить измельченного чеснока, соль, перец. Все тщательно перемешать. Салат заправить готовым соусом и посыпать семенами кунжута.

Салат из помидор, перца и редиса с йогуртом

Состав: помидор – 1 шт., редиска – 2 шт. перец болгарский – 1 шт., йогурт без добавок – 100 г, перец черный молотый – по вкусу, соль – по вкусу.

Порезать овощи, добавить йогурт, посолить и поперчить.

Салат с брюссельской капустой, курицей и овощами

Состав: капуста брюссельская – 200 г, капуста китайская – 100 г, филе грудки – 300 г, морковь – 1 шт., орехи кедровые – 100 г, перец болгарский красный – 0,5 шт., шпинат свежий – 1 пучок, соевый соус – 2 ст. ложки, шампиньоны свежие – 100 г, масло оливковое для жарки – 1 ч. ложка; для соуса 1: йогурт без добавок – 100 мл, авокадо – 1 шт., горчица острая – 0,5 ч. ложки, зелень укропа – 10 веточек, соль морская – 0,5 ч. ложки, лимонный сок – 1 ст. ложка, чеснок сушеный – 1 ч. ложка, цедра лимона – 1 ч. ложка; для соуса 2: масло оливковое – 50 г, сахар – 0,5 ч. ложки, сок лимона – 1 ч. ложка, соль – 3 г.

Капусту почистить, удалить кочерыжку, помыть, дать воде стечь. Варить капусту на пару 15 минут, после этого обдать холодной водой, для сохранности цвета. Филе порезать тонкими полосками, залить соевым соусом и дать постоять минут 5. Морковь почистить, помыть, натереть на терке. Сковороду разогреть, добавить 1 ч. ложку оливкового масла, обжарить филе

курицы с морковью до готовности минут 5–7.

Приготовление соуса 1: авокадо почистить, удалить косточку, порезать кубиками, выложить в глубокую миску, добавить лимонный сок, горчицу, мелко нарезанную зелень укропа, чеснок, перемешать до однородности погруженным блендером. Орешки обжарить 1–2 минуты. На дно формы выложить кедровые орешки, на них порезанную кружочками брюссельскую капусту, потом жареное куриное мясо с морковью. Посыпать кедровыми орешками и полить салат соусом 1. Перец порезать кубиками и выложить на соус. Капусту нашинковать и выложить поверх перца.

Приготовление соуса 2: смешать оливковое масло, лимонный сок, сахар, соль, перемешать все до однородности. Полить соусом капусту. Посыпать орешками. Грибы почистить, порезать и выложить на капусту. Шпинат помыть, порезать и выложить на грибы. Очень аккуратно придавить слегка салат, чтобы он пропитался соусами. Дать настояться минут 10–15. Перед подачей аккуратно перевернуть на тарелку и украсить по желанию.

Теплый салат с курицей

Состав: куриное филе – 150 г, сливки – 200 мл, помидоры красные – 2 шт., соль и перец – по вкусу, йогурт натуральный – 200 мл, горчица в зернах – 1 ст. ложка, соевый соус – 1 ст. ложка, сок лимона – 1 ст. ложка, масло оливковое – 1 ст. ложка, чеснок – 1 зубчик.

Куриное филе нарезать порционными кусочками и замочить в сливках на несколько часов. Поджарить с двух сторон до легкой золотистой корочки, со специями. Помидор нарезать дольками. Все красиво уложить на тарелку. Неплохо добавить листья салата. *Приготовление соуса:* баночку натурального йогурта хорошо перемешать, добавить горчицу, соевый соус, сок лимона, немного перца, оливковое масло, чеснок по вкусу; перемешать. Полить салат.

Салат из авокадо, курицы и апельсина

Состав: авокадо – 1 шт., куриное филе отварное – 100 г, яйцо вареное – 1 шт., сок лимона – 1 ст. ложка, лук зеленый – 3 пера, апельсин – 1 шт. соль и перец – по вкусу, йогурт – 5 ст. ложек.

Порезать авокадо пополам и вынуть косточку. Вынуть мякоть ложкой аккуратно, не повредив оболочку, разрезать кубиками и сбрызнуть половиной сока лимона. Лодочки от авокадо смазать остатком сока изнутри. К авокадо кубиками порезать курицу, лук зеленый, вареное яйцо. Очистить от шкурок и пленок, порезать

кубиками апельсин. Посолить и поперчить. Заправить йогуртом.

Салат с курицей и авокадо

Состав: салат листовой – 10 листьев, куриное филе отварное – 1 шт., сыр твердых сортов – 150 г, оливки или маслины – 0,5 стакана, авокадо – 1 шт., лимон – 0,5 шт., йогурт натуральный – 150, соль и перец – по вкусу.

Куриное филе отварить до готовности в подсоленной воде с лавровым листом, черным и душистым перцем. Остывшее филе нарезать кубиками. Сыр нарезать кубиками. Авокадо очистить и нарезать кубиками. Оставить пару ломтиков для украшения. Сбрызнуть соком лимона. Оливки или маслины нарезать кружочками. В глубокой миске соединить измельченные ингредиенты. Посолить, поперчить, полить соком лимона и йогуртом. Хорошо перемешать. Вымытые листья салата выложить на блюдо. Украсить по желанию дольками авокадо.

Салат с курицей и красной смородиной

Состав: филе куриное – 2 шт., огурец свежий – 3 шт., смородина красная – 100 г, сыр твердый острый – 50 г, салат зеленый листовой – 1 пучок, апельсин – 1 шт., йогурт без добавок – 4 ст. ложки, горчица с зернами – 2 ч. ложки, сок лимона – 1 ч. ложка.

Куриное филе разделить на волокна. Сыр порезать соломкой. Огурцы помыть, обсушить и порезать соломкой. Листья салата порвать руками, апельсин почистить и острым ножом вырезать мякоть. В отдельной посуде смешать йогурт, горчицу и сок лимона. Все компоненты разделить на три части. Собирать салат так: на тарелку положить листья салата, сверху филе, потом сыр и огурцы. В отдельной посуде смешать йогурт, горчицу и сок лимона. На тарелку поверх огурцов выложить апельсины, посыпать салат смородиной и полить заправкой.

Паштет-салат

Состав: куриное филе – 2 шт., орех грецкий молотый – 0,5 стакана, соль и перец – по вкусу, зубок чеснока – 0,5 шт., яйцо – 1 шт., йогурт без добавок – 4 ст. ложки, сок лимона – 1 ч. ложка, сахар – 0,5 ч. ложки, горчица – 0, 5 ч. ложки, соль – 0,5 ч. ложки, масло растительное и оливковое – 350 мл.

Куриное филе отварить, остудить и вилочкой разделить на волокна. Орехи почистить, положить в блендер. Перемолоть. Молотых орехов должно быть равно половине объема порванного на волокна филе. Куриное филе положить в миску и добавить к нему орехи. Чеснок выдавить через чесночницу и добавить в

салат. Вкус чеснока не должен ощущаться в салате, только его запах. Приготовление соуса: в стакан разбить яйцо, добавить сок лимона, сахар, соль, горчицу, масло, взбить в блендере 1–2 минуты. Соус готов. Выложить его в стеклянную посуду и поставить в холодильник. Из такого количества продуктов получается 500 г майонеза. В миске смешать 2 ст. ложки майонеза и 2 ст. ложки йогурта. Залить смесью салат. Посолить, поперчить по вкусу и перемешать. Поставить салат в холодильник пропитаться на 20 минут.

Салат с запеченной говядиной

Состав: помидор – 1 шт., филе говядины запеченное – 50 г, яйцо вареное – 0,5 шт., лук белый салатный – 0,25 шт., салат зеленый листовой – 5 листьев, кетчуп – 2 ст. ложки, йогурт натуральный – 5 ст. ложек.

Приготовить заправку для салата, отварить яйцо вкрутую. Для этого смешать натуральный йогурт и кетчуп. Помыть и просушить листья салата. Нарезать тоненькими полукольцами белый салатный лук. Дольками нарезать помидоры. Тоненькими полосками нарезать говядину. Яйцо нарезать крупно. Порвать крупно листовой зеленый салат. На него выложить полоски говядины. Далее салатный лук. Обильно полить половиной заправки. Выложить помидоры и отварное яйцо. Сверху полить оставшейся заправкой. Дать немного настояться и пропитаться.

Салат из красной капусты

Состав: капуста краснокочанная – 0,5 шт., морковка – 1 шт., лук красный – 0,5 шт., зерна граната – 100 г, йогурт без добавок – 2 ст. ложки, майонез – 1 ст. ложка, уксус винный – 1 ст. ложка, соль – по вкусу, перец – по вкусу, куркума – по вкусу.

Капусту порезать тонко. На терке потереть очищенную морковку. К капусте добавить морковь и нарезанный кубиками красный лук. Добавить соль и уксус, хорошо перетереть руками, оставить на 15 минут. Добавить гранат. Добавить йогурт и майонез, оставшиеся специи. Хорошо перемешать и подать.

Салат с копченой скумбрией

Состав: скумбрия копченая – 1 шт., яйцо куриное – 2 шт., огурец – 1 шт., яблоко кисло-сладкое – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., оливки зеленые без косточки – 15 шт., зелень свежая – 10 г, укроп, петрушка, майонез – 50 г, йогурт без добавок – 50 г, горчица с зернами – 1 ч. ложка, лимонный сок – 10 г, перец молотый – по вкусу, горошек зеленый – 3 ст. ложки.

Скумбрию очистить, разделить на кусочки. Яйца нарезать или

натереть на терке. Оливки нарезать кружочками. Перец мелко порезать. Огурец порезать. Яблоко очистить, порезать брусочками, сбрызнуть лимонным соком. *Приготовление заправки:* смешать вместе йогурт, майонез, горчицу в зернах, перец молотый. Все ингредиенты перемешать аккуратно, добавить зеленый горошек, полить заправкой, посыпать зеленью и подавать.

Красный креветочно-овощной салат

Состав: болгарский перец – 1 шт., редиска – 5 шт., креветки – 500 г, помидоры черри – 8 шт., лук красный – 1 шт., йогурт натуральный – 250 г, кетчуп – 1 ч. ложка, соль – по вкусу, грейпфрут – 1 шт.

Перец помыть и порезать соломкой. Грейпфрут очистить и порезать кубиками, лук – полукольцами, редиску – полукольцами. Помидоры черри помыть и порезать пополам. Креветки отварить и почистить. *Приготовление заправки:* в йогурт добавить специи по желанию и соль, перемешать. Соединить все ингредиенты. Выложить порционно и каждую порцию полить соусом непосредственно перед подачей.

Салат с яблоком и сельдереем

Состав: сельдерей стеблевой – 2 шт., яблоко – 0,5 шт., яйца – 2 шт., сыр – 100 г, грецкие орехи – 50 г, кедровые орехи – 50 г, йогурт натуральный – 100 мл.

Стебель сельдерея некрупно порезать. Яйца отварить и достаточно крупно нарезать. На тарелку выложить листья салата и сформировать салат: нижний слой – стебель сельдерея, дальше – яйца, яблоко очистить от кожуры и сердцевины и нарезать соломкой и выложить на яйца. Сыр натереть на крупной терке и выложить на яблоки. Сверху полить йогуртом и посыпать орешками.

Розочки из свеклы с творогом и зеленью

Состав: свекла вареная – 2 шт., творог домашний – 200 г, чеснок молодой – 3 зубчика, йогурт натуральный – 3 ст. ложки, петрушка свежая – 10 г, соль и перец – по вкусу, зелень чеснока (для связывания и украшения) – 5 перьев, кунжутные семечки – 5 г.

Свеклу нарезать тоненькими слоями не больше 2 мм, чтобы просвечивались. Иначе рулетик поломается, когда будете сворачивать. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Зелень чеснока помыть и обсушить. Петрушку помыть и мелко нарезать.

Для начинки: смешать творог, чеснок, зелень, посолить и поперчить по вкусу, добавить натуральный йогурт. Перемешать.

Каждый слой из свеклы намазать начинкой и очень аккуратно свернуть в рулетик. Рулетики поставить на блюдо и связать зеленью чеснока, посыпать кунжутными семечками и украсить по своему вкусу.

Овощной весенний салат

Состав: руккола – 1 пучок, огурец свежий – 2 шт., редиска – 4 шт., лук зеленый – 3 пера, петрушка свежая – по вкусу, оливки или маслины – 100 г, яйцо вареное – 2 шт., сыр фета – 100 г; для заправки: йогурт натуральный – 100 мл, горчица дижонская – 1 ч. ложка, укроп свежий – по вкусу, сок лимона – 1 ст. ложка, соль и перец – по вкусу.

Подготовить необходимые продукты. Петрушку и зеленый лук мелко порубить. Редиску вымыть, нарезать четвертинками. Огурец вымыть, нарезать половинками. Оливки или маслины без косточек нарезать на половинки или четвертинки. Фету аккуратно нарезать кубиками. Для заправки соединить йогурт, горчицу, сок лимона, мелко рубленый укроп. По желанию посолить и поперчить. Все хорошо перемешать. Рукколу промыть, стряхнуть жидкость. Порвать руками. Выложить на блюдо. Сверху выложить, можно слоями, редиску, огурец, оливки или маслины. Каждый слой притрусить зеленью и полить немного заправкой. Сверху выложить пару долек редиски, огурца и кубики феты. Яйца очистить от скорлупы, разрезать на крупные дольки, выложить к салату. Подавайте порционно на большом блюде с хлебцами или хрустящими гренками.

Турецкий салат

Состав: картофель – 4 шт., морковь – 1 шт. зелень – 1 пучок, йогурт натуральный – 200 мл, майонез – 3 ст. ложки, мята сухая – 2 ч. ложки, соль – по вкусу, перец красный – 3 г, чеснок – 3 зубка.

Приготовленные овощи остудить, очистить от кожицы. Овощи нарезать небольшими кубиками. Измельчить зелень. *Приготовление заправки:* смешать йогурт, майонез, специи (соль, перец, мята), измельченный чеснок, хорошо перемешивать. Заправить салат, хорошо перемешать и оставить пропитаться минут на 30.

Супы

Йогуртовый суп

Состав: йогурт натуральный – 200 мл, редиска – 3 шт., огурец – 1 шт., оливковое масло – 1 ч. ложка, лимонный сок – 1 ч. ложка, цедра лимона – 1 ч. ложка, соль и перец – по вкусу, укроп – 1 г, чеснок – 1 зубок, орехи – по вкусу.

Огурец и редис натереть на терке. Смешать йогурт, чеснок (выдавить через пресс или мелко нарезать), мелко нарезанный укроп, цедру лимона, оливковое масло и лимонный сок. Посолить и поперчить по вкусу. Выложить в стеклянную тарелку или бокал овощи, залить йогуртовой смесью и перемешать. Сверху выложить орешки, маленькую веточку укропа и украсить по своему желанию.

Холодный йогуртовый суп с огурцом

Состав: йогурт – 150 г (несладкий), лимон – 0,5 шт., молоко – 100 мл, мята – 1 ч. ложка, огурцы – 1 шт., перец, сметана – 50 мл, сок лимонный – 1 ч. ложка, соль, чеснок – (давленный) 1 зубчик.

Сначала нужно очистить огурец от кожицы и порезать кружочками. Оставить несколько кружков на украшение, остальное положить в блендер с йогуртом, сметаной и чесноком и довести до состояния пюре. Добавить соль, перец, лимонный сок. Если суп густоват, добавить немного молока. Далее добавить мяту, покрыть пленкой и хорошенько охладить перед подачей (несколько часов). Подавая, разлить по тарелкам, украсить кружочком огурца и кусочком лимона.

Суп из йогурта с зеленью

Состав: нут (можно консервированный) – 0,5 стакана, зелень – по вкусу (кинза, укроп, шпинат, зеленый чеснок, мята, петрушка, листья сельдерея), йогурт – 3 стакана, вода – 4 стакана, мука – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт., рис – 1/3 стакана, соль, перец – по вкусу.

Зелень хорошенько промыть, отжать от воды, мелко нарезать. В кастрюльке смешать йогурт, воду, муку и яйца. Перемешать до однородности – это очень важно. Поставить кастрюлю на средний огонь, добавить в нее рис. Довести до кипения и кипятить еще около 7 минут. Затем добавить зелень, а огонь уменьшить до слабого. Кипятить на медленном огне еще 10 минут. Этого времени достаточно, чтобы рис стал готовым. Добавить в кастрюлю консервированный нут, прогреть 1–2 минуты и снять с огня. Посолить, поперчить и подать немедленно, если хотите есть суп горячим. Суп можно подавать холодным – это летний

вариант.

Таратор с огурцами и йогуртом

Состав: огурец – 3–4 шт., орехи – 2–3 шт. зелень любая (петрушка, укроп, базилик, мята, кинза) – 100 г, йогурт натуральный – 0,5 л (йогурт нужно добавлять холодный), чеснок – 1–2 зубка, соль, перец – по вкусу.

Порезать огурцы маленькими кусочками. Почистить и измельчить орехи. Измельчить зелень. Посолить, поперчить, добавить чеснок. Заправить йогуртом. Поставим таратор в холодильник настояться на 2–3 часа.

Суп из йогурта, базилика и помидоров

Состав: листья базилика – 100 г., огурец – 2 шт., йогурт – 300 мл, куриный бульон – 150 мл, спелые помидоры – 500 г, соль – по вкусу, сахар – по вкусу, свежемолотый перец – 1 ч. ложка, бальзамический уксус – 0,5 ч. ложки.

Подготовить чашу со льдом, отложить в сторону. В средней кастрюле довести воду до кипения. Добавить базилик и бланшировать 1 минуту. Выложить базилик в ледяную чашу для охлаждения. Положить на бумажные полотенца, аккуратно выжать воду. Смешать базилик в кухонном комбайне с огурцами, йогуртом и куриным бульоном до получения однородной массы. Протереть смесь через мелкое сито в большую миску. Накрыть миску и поставить в холодильник, пока суп хорошо не охладится, по крайней мере от 2 до 3 часов. В кухонном комбайне смешать помидоры с солью и сахаром. Протереть через мелкое сито в большую миску. Добавить перец и уксус и выложить смесь в мелкие формочки. Поставить в морозилку на 2–3 часа, перемешивая смесь вилкой каждый 30 минут. Перед подачей разлить суп по чашам и украсить каждую порцию шариком томатного льда.

Летний холодный суп со свеклой

Состав: куриное филе отварное – 100 г, огурец свежий – 1 шт., яйцо куриное вареное – 2 шт., свекла отварная – 1 шт., зелень (укроп, петрушка, лук) – по вкусу, кефир – 2 стакана, йогурт натуральный – 6 ст. ложек, соль – по вкусу, вода минеральная с газом – по вкусу.

Отварное куриное филе, яйцо, огурец, отварную свеклу и зелень нарезать мелкими кубиками. Из кефира, йогурта и минеральной воды приготовить заправку, посолить. Добавить к овощам, перемешать, попробовать, можно по вкусу добавить, соль, перец, горчицу, сахар. При подаче посыпать желтком и

украсить каплями йогурта. Подавать холодным.

Свекольно-апельсиновый суп-пюре

Состав: бульон куриный – 2000 мл, свекла – 3 шт., апельсин – 1 шт., лук зеленый – 100 г, лук репчатый – 1 шт., тимьян сухой – 1 ч. ложка, чеснок – 2 зубка, уксус бальзамический – 1 ч. ложка, йогурт натуральный – 250 мл, сливки 10 %-ные – 200 мл, соль – по вкусу, перец черный молотый – по вкусу, сахар-песок – 1 ч. ложка.

Зелёный лук вымыть, обсушить, мелко нашинковать. Смешать йогурт с половиной нашинкованного лука. Разложить йогурт в формочки для льда. Заморозить. Свеклу отварить до готовности (или запечь в духовке), осудить, нарезать мелкими кубиками. Разогреть в сковороде оливковое масло и пассеровать в нем очищенные и нарезанные мелко репчатый лук и чеснок, добавить тимьян, затем добавить очищенную и порезанную на кубики свеклу, цедру и сок одного апельсина, бальзамический уксус. Тушить всё помешивая 15 минут. Довести бульон до кипения и добавить в кипящий бульон содержимое сковороды, посолить, поперчить по вкусу, если нужно добавить сахар и довести все до кипения, проварить минут пять, добавить сливки. Дать супу немного остыть. Измельчить суп в пюре с помощью блендера. При подаче в тарелку с супом-пюре добавить 1–2 кубика замороженного йогурта и измельченный зелёный лук.

Острый сырный суп-пюре с йогуртом

Состав: бульон говяжий – 1 л, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., чеснок – 2 зубка, перец болгарский – 1 шт., перец красный острый – 1 шт., картофель отварной в мундире – 3 шт., сыр голландский – 100 г, йогурт натуральный – 100 мл, соль – по вкусу, зелень свежая – по вкусу, масло сливочное – 30 г.

Заранее отварить картошку в мундире. Поскольку будет готовиться суп-пюре, овощи нарезать произвольно. Морковь – на терку. Лук порезать. Перец порезать. Измельчить чеснок. Из горького перца вычистить семена и его также нарезать. Обжарить все овощи одновременно на сливочном масле около 7 минут. Пока обжариваются овощи, картофель почистить и нарезать. Выложить картофель в горячий бульон и дать закипеть. Следом заложить обжаренные овощи и варить суп до готовности овощей. Голландский сыр потереть на терке, положить его в суп и постоянно мешать, пока не растворится. Варить еще минут пять, помешивая. В конце добавить в суп йогурт, довести до кипения и выключить. Измельчить все в блендере. При подаче украсить зеленью и колечками жгучего перца.

Острый томатный суп

Состав: говядина – 300 г, помидоры в собственном соку – 1 шт., бульон говяжий – 200 мл, лук красный – 1 шт., имбирь – 50 г, морковка – 1 шт., чеснок – 5 зубков, перец чили красный – 2 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, томатная паста – 1 ст. ложка, карри – 1 ст. ложка, соль – по вкусу, йогурт без добавок – 200 мл, зелень – по вкусу, маслины – по вкусу, кинза (только ножки) – 50 г.

Почистить и порезать морковку, имбирь, чеснок крупными кубиками. Почистить и крупно порезать лук, перец чили и стебельки кинзы. Овощи обжарить на оливковом масле, на маленьком огне до мягкости. Добавить томатную пасту и карри, перемешать, протушить минут 5. Порезать говядину. К овощам добавить говядину и помидоры в собственном соку, без шкурки вместе с соком. Налить бульон на 2 пальца выше остального, посолить, довести до кипения, убавить огонь до минимума и варить 2 часа. Готовый суп нужно измельчить с помощью блендера и добавить бульон, если нужно. Подавать с йогуртом, маслинами и зеленью.

Турецкий суп

Состав: рис – 100 г, йогурт натуральный – 500 мл, кефир – 100 мл, яйцо – 1 шт., лук – 1 шт., мята сухая – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, кипяток – 1 л, соль – по вкусу.

Рис хорошо промыть, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Луковицу мелко покрошить. В кастрюльке растопить масло, добавить лук и обжарить до прозрачности. Затем к луку добавить мяту и обжарить до характерного мятного запаха (пару минут). Затем всыпать рис и прожаривать в течение нескольких минут, периодически помешивая. Влить кипяток, посолить, убавить огонь и варить рис. Тем временем вбить в йогурт яйцо и хорошо размешать венчиком. Когда рис будет готов, влить в йогурт 2–3 половника бульона, чтобы впоследствии йогурт не свернулся. Затем все можно перелить в суп. Довести суп до кипения и сразу же выключить. Дать настояться минут 15 и подавать.

Вторые блюда

Овощное рагу с йогуртовой подливой

Состав: брокколи – 300 г, капуста цветная – 300 г, бульон овощной – 150 мл, лук репчатый – 1 шт… морковь – 2 шт… йогурт натуральный – 150 мл, масло оливковое – 40 мл, зелень петрушки – 1 пучок, соль.

Оба вида капусты промыть, разобрать. Репчатый лук и морковь промыть, очистить и некрупно нарезать. Прожарить на сковороде с оливковым маслом и выложить в сотейник. Положить в сотейник брокколи и цветную капусту. Добавить бульон и тушить до полной готовности. Промыть и порезать зелень петрушки. Выложить овощное рагу в тарелки. Соус, получившийся во время тушения, размешать с йогуртом, подсолить и поперчить. Залить овощное рагу готовой подливой и посыпать зеленью петрушки.

Голубцы с йогуртом и грибами

Состав: грибы отварные – 350 г, капуста белокочанная – 15 листов, бульон овощной – 300 мл, рис – 150 г, йогурт – 300 мл, морковь – 2 шт… лук репчатый – 1 шт… зелень укропа – 1 пучок, масло оливковое – 80 мл, соль и молотый черный перец.

Промыть и отварить рис в соленой воде, выложить на сито. Репчатый лук очистить, промыть и некрупно порезать. Вымыть, очистить и натереть морковь. Обжарить репчатый лук и морковь на сковороде с оливковым маслом. Промыть и порезать укроп. Провернуть грибы через мясорубку. Прибавить морковь, отваренный рис, лук. Подсолить, поперчить и все перемешать. Капустные листья хорошо промыть и ошпарить кипятком. Выложить подготовленный фарш на капустные листья. Свернуть голубцы и заложить в сковородку. Прибавить бульона, закрыть крышкой и тушить до полной готовности. Выложить голубцы на отдельные тарелки, полить соусом с йогуртом и укропом.

Кабачки тушеные с йогуртом

Состав: йогурт натуральный – 160 мл, кабачки – 3 шт., морковь – 2 шт., бульон овощной – 100 мл, зелень петрушки – 1 пучок, зеленый лук – 1 пучок, соль и перец.

Промыть, очистить кабачки и порезать кубиками. Зеленый лук и петрушку промыть и некрупно порезать. Морковь промыть, очистить и порезать кубиками. Заложить в сковороду подготовленные морковь и кабачки. Добавить бульон и тушить до полной готовности. Выложить на отдельные тарелки, посыпать

зеленью и подать к столу.

Курица с цветной капустой

Состав: йогурт натуральный – 150 г, капуста цветная – 300 г, масло оливковое – 2 ст. ложки, ножки куриные – 4 шт., паприка – по вкусу, соль – по вкусу, чеснок – по вкусу.

Капусту разобрать на соцветия. Голени промыть, обсушить. Соединить в миске капусту и голени. Добавить натуральный йогурт, соль, паприку. Добавить чеснок. Перемешать. Выложить в форму для запекания. Запекать при 180 ˚С 45 минут.

Луковые кольца

Состав: йогурт натуральный – 250 мл, лук – 3 шт., масло растительное – 20 мл, мука пшеничная – 135 г, перец черный молотый – 1/4 ч. ложки, перец чили молотый – 1/4 ч. ложки, соль – 3/4 ч. ложки, чипсы картофельные – 100 г, яйца – 2 шт.

Подогреть духовку до 200 ˚С. В большой миске смешать 1/4 кружки муки, 0,5 чайную ложку соли, 1/4 чайной ложки черного и 1/4 чайной ложки красного перца. В другой миске среднего размера смешать йогурт, яйца, 0,5 кружки и 2 ст. ложки муки. Венчиком взбить до однородного теста. Мелко раздробить чипсы. Почистить лук и нарезать на кольца шириной примерно в сантиметр. Постелить пергамент на противень и смазать растительным маслом. Поставить в горячую духовку, пока масло не начнет шипеть. Вывалять луковые кольца в мучной смеси из большой миски. Окунуть каждое кольцо в тесто и дать лишнему стечь. Затем вывалять кольца в смолотых чипсах. Готовые кольца выложить на противень и выпекать каждую сторону до золотистой корочки по 8 минут в среднем. Посыпать солью, пока луковые кольца еще горячие. Подавать с любым интересным соусом. Можно смешать обычный йогурт со специями.

Баклажаны и цуккини под соусом

Состав: баклажаны – 2 шт., листики тимьяна – 2 ст. ложки, масло оливковое – 1/3 стакана, перец черный, соль – крупная, цуккини – 4 шт.; для соуса: крем-йогурт белый – 2 баночки, масло оливковое – 3 ст. ложки, мята – нарезанная – 3 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, соль – по вкусу, чеснок – 4 зубчика.

Нагреть духовку до 200 ˚С. Баклажаны нарезать ломтиками толщиной 0,5 см, цуккини – четвертушками. Выложить на большой противень, смазать оливковым маслом, посолить и поперчить. Выпекать овощи до золотистого цвета. Вынуть из духовки, посыпать листиками тимьяна и остудить. Растолочь чеснок. Перемешать все продукты для соуса и охладить.

Выложить запеченные овощи на блюдо и подавать к столу с холодным соусом.

Куриные окорочка в маринаде из йогурта

Состав: имбирь – 1 ч. ложка, йогурт – натуральный, без вкуса – 250 мл, кориандр – 0,5 ч. ложки, кумин – 1 ч. ложка, куркума – 1 ч. ложка, масло оливковое – 3 ст. ложки, ножки куриные – 8 шт., перец красный молотый – 1 ч. ложка, перец чили – 0,5 ч. ложки, сок лимонный – половина лимона, чеснок – 3 дольки.

Куриные ножки, йогурт (без вкуса), соль, перец, кумин, красный перец, чеснок, лимон поместить в одну миску вместе с йогуртом и специями, маслом и соком лимона. Смешать с ножками, закрыть пленкой на 12 часов мариноваться. Выложить на противень и поместить в духовку на 40–50 минут 180 ˚С. Остатками маринада можно полить картошку и запечь ее в духовке.

Курица в йогуртовом соусе

Состав: куриное филе или грудки – 600 г, йогурт натуральный – 1,5 стакана, сыр твердый – 150 г, соль – по вкусу, перец черный молотый – по вкусу, другие специи – по вкусу, чеснок – 3–4 дольки, лимон – 1 шт.

Куриное филе слегка отбить, посолить, поперчить, добавить другие специи, перемешать и оставить при комнатной температуре мариноваться примерно полчаса. *Приготовить соус:* чеснок почистить и измельчить, цедру натереть на мелкой терке, смешать чеснок и цедру с йогуртом, посолить. Курицу уложить в форму для запекания и залить соусом. Прикрыть крышкой или фольгой и отправить в разогретую до 180 ˚С духовку примерно на полчаса. В это время натереть на крупной терке сыр. Посыпать курицу сыром, увеличить температуру до 200 ˚С и готовить до образования румяной сырной корочки. Подавать блюдо горячим с любым гарниром.

Блины с начинкой из йогурта и ягод

Состав: яйцо – 6 шт., молоко – 1 2/3 стакана, мука – 2 стакана, сахар – 1 ч. ложка, растительное масло – 40 мл, клубника – 500 г, черника – 250 г, малина – 250 г, клубничный йогурт – 300 мл, сахарная пудра – по вкусу.

Для теста взбить в миске яйца, а затем добавить продукты в следующей очередности: молоко, сахар, мука. После каждого добавления нужно взбивать, иначе будут комочки. Из получившегося теста испечь блины. Смешать йогурт и ягоды (клубнику, которая покрупнее, можно разрезать на 2–3 части, а

малину и чернику не надо). Получившейся смесью начинить блинчики. Перед подачей присыпать сахарной пудрой, при желании украсить свежими ягодами.

Черничные оладьи с йогуртом

Состав: яйца – 2 шт., йогурт – 1 стакан, молоко – 4 ст. ложки, сливочное масло – 3 ст. ложки, цедра лимона – 0,5 ч. ложки, ванильный экстракт – 0,5 ч. ложки, пшеничная мука – 100 г, ржаная мука – 50 г, сахар – 2 ст. ложки, разрыхлитель – 1,5 ст. ложки, соль – 0,5 ч. ложки, черника – 300 г.

Чернику промыть и высушить. Растопить половину сливочного масла. Снять с огня и перемешать со второй столовой ложкой сливочного масла, пока оно не растает. Взбить яйца и йогурт вместе в средней миске. При использовании обычного йогурта добавить 2 ст. ложки молока. Добавить растопленное сливочное масло, лимонную цедру и ванильный экстракт. Взбить. В отдельной маленькой миске смешать муку, сахар, разрыхлитель и соль. Добавить сухие ингредиенты в яичную смесь и перемешать. Разогреть духовку до 100 °С, установить противень. Нагреть сковороду на среднем огне. Растопить кусочек сливочного масла и ложкой выложить оладьи на сковороду (примерно 3 ст. ложки на одну), оставив пространство между ними. Выложить несколько ягод на поверхность каждого блина и слегка вдавить их. Когда оладьи станут сухими по краям, примерно через 4 минуты, перевернуть их и жарить еще 3 минуты, до золотистого цвета со всех сторон. Если оладьи приобретают цвет слишком быстро, уменьшить огонь. Выложить оладьи в теплую духовку, чтобы сохранить их теплыми. Держать их там до подачи на стол. При желании посыпать оладьи сахарной пудрой.

Овощные оладьи с соусом карри

Состав: замороженный горошек – 0,5 чашки, луковица – 1 шт., картофель – 2 шт., морковь – 2 шт., цуккини – 1 шт., яйца – 4 шт., мука – 4 ст. ложки, молотый кориандр – 0,5 ч. ложки, молотая куркума – 0,5 ч. ложки, молотый тмин – 1 ч. ложка, кайенский перец – 1 щепотка, имбирь – 2 ст. ложки, кинза – 2 ст. ложки: для соуса: йогурт – 2 чашки, порошок карри – 2 ч. ложки, сахар – 1 ч. ложка, лимонный сок – 2 капли, соль и перец – по вкусу.

Разогреть духовку до 100 °С. Смазать маслом два противня. Очистить овощи. В небольшой кастрюле довести подсоленную воду до кипения. Добавить горошек и варить до 3 минут. Откинуть на дуршлаг и промыть под холодной проточной водой. Дать стечь жидкости. Натереть на крупной терке лук, картофель,

морковь и цуккини. Выложить тертые овощи в дуршлаг и дать постоять, пока не стечет жидкость. В большой миске слегка взбить яйца. Добавить муку, кориандр, куркуму и тмин. Смешать с имбирем, кинзой и горошком. Отжать овощи, а затем добавить в миску с мукой. Приправить смесь солью и молотым черным перцем. С помощью деревянной ложки или руками хорошо перемешать. Нагреть большую сковороду с 2 ст. ложками масла. Ложкой выложить тесто на сковороду, формируя 4 оладьи, используя на каждую примерно 1/4 стакана смеси. Разровнять оладьи при помощи шпателя. Обжарить до золотисто-коричневого цвета, около 4–5 минут, затем перевернуть и обжарить до золотисто-коричневого цвета и хрустящей корочки с другой стороны. Выложить оладьи на бумажные полотенца и дать стечь маслу. Приправить солью и перцем. Затем поместить оладьи на противень в духовку, чтобы они оставались теплыми. С помощью бумажных полотенец тщательно протереть сковороду. Добавить 1 ст. ложку масла в сковороду и приготовить еще 4 оладьи. Повторить с оставшимся тестом, протирая сковороду после каждой партии и добавляя 2 ст. ложки масла перед каждой партией. Сделать соус карри, смешав все ингредиенты для него. Смешать все ингредиенты вместе и подавать теплые оладьи с соусом.

Пита с курицей и дзадзики

Состав: куриные грудки без кожи – 1 кг, греческие приправы – 4 ч. ложки, оливковое масло – 4 ст. ложки, йогурт – 350 г, огурец – 1 шт., желтый лук – 0,5 шт., лимонный сок – 2 ч. ложки, соль и черный перец – по вкусу, пита – 6 шт.

Куриные грудки полить оливковым маслом, после чего хорошо приправить солью, черным перцем и греческими приправами. Завернуть курицу в полиэтиленовую пленку или поместить в закрывающийся пластиковый пакет и поставить в холодильник на несколько часов мариноваться. Разогреть гриль, выложить куриное филе и обжарить около 3 минут с каждой стороны. Затем порезать курицу на полоски. Приготовление соуса дзадзики: выложить йогурт в дуршлаг с марлей и поставить его в холодильник на ночь, чтобы стекла жидкость. Нарезать огурец и лук. Смешать огурцы, лук с осушенным йогуртом в миске. Добавить лимонный сок, соль и перец по вкусу. Приготовленный заранее соус хранить в холодильнике. Нагреть питу на гриле, выложить в центр куриные полоски, соус дзадзики, свернуть и сразу подавать.

Курица в рукаве

Состав: курица – 1 шт., рис – 200 г, зеленый горошек – 150 г, йогурт – 100 мл, морковь – 2 шт. горький красный перец – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, корень имбиря – 1 см, восточные пряности – 4 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, специи карри – 0,5 ч. ложки.

Сначала нужно приготовить маринад. Для этого нам необходимо нарезать перец, очистить и хорошо измельчить зубчик чеснока, натереть на мелкую терку корень имбиря. Далее смешать подготовленные пряности с йогуртом. Курицу необходимо хорошенько промыть и аккуратно высушить бумажным полотенцем. Затем натереть маринадом курицу, внутри и снаружи, положить в кастрюльку, накрыть крышкой и поставить в холодильник минимум на 3 часа. Пока курица будет мариноваться, сварить рис так, как написано на упаковке. После этого измельчить репчатый лук и обжарить его слегка на сливочном масле, в конце жарки лук следует приправить карри. Дальше потереть морковь на мелкой терке и соединить ее с луком, туда же положить рис и зеленый горошек. Все тщательно перемешать. Спустя три часа достать курицу из маринада, наполнить ее частью смеси риса и связать ниткой. Оставшийся рис сложить в пакет, а поверх него положить курицу, закрыть рукав и, сделав в нем дырочки для выхода пара при запекании, поставить в духовку примерно на полтора часа, до полной готовности. Длина рукава, в который помещается птица, должен быть на 20 см длиннее самого продукта для того, чтобы можно было этот рукав завязать и осталось еще немного места, чтобы циркулировал горячий пар. С одной стороны мы завязать рукав, а с другой стороны добавить 200 мл жидкости. Хорошим гарниром к запеченной курице станет салат из свежих овощей и булочки.

Курочка в болгарском перце

Состав: болгарский перец – 4 шт., куриное филе, – 1 шт., помидоры свежие – 3 шт., лук зеленый – 3 пера, свежий укроп – 3 пера, йогурт натуральный – 2 ст. ложки, специи, сыр – 150 г, перец, соль.

Почистить перец от семян, промыть его и дать просохнуть. Лучше брать перцы большого размера, чтобы готовые порции были сытные. Подготовить начинку. Для этого промыть филе курицы, бумажным полотенцем просушить его. Нарезать небольшими кусочками. Затем снять шкурку с помидор и нарезать на небольшие кубики. Нарезать перья зеленого лука и свежий укроп отдельно. Все ингредиенты для фарша соединить вместе, на свой вкус посолить и приправить перцем, добавить специи. Хорошенько все перемешать. Противень застелить

пекарской бумагой, выложить половинки перцев, в которые заложить куриный фарш. В духовой шкаф, нагретый до 180 °С, поставить запекаться перцы с фаршем на полчаса. Спустя указанное время посыпать перцы тертым сыром, поставить на 10 минут обратно в духовой шкаф, чтобы сыр расплавился.

Курица, запеченная в горчичном соусе

Состав: куриные бедрышки – 2 кг, чеснок – 10 долек; для маринада: горчица дижонская – 1 ст. ложка, паприка молотая – 2 ч. ложки, куркума – 1 ч. ложка, майонез – 2 ст. ложки, йогурт натуральный – 2 ст. ложки, мед жидкий – 1 ст. ложка, сок лимона – 2 ст. ложки, чеснок – 3 дольки, соль и перец – по вкусу, карри порошок – по вкусу.

Смешать в миске все ингредиенты для соуса. Положить куриное мясо в маринад на 2 часа, как минимум. В форму положить куриное мясо. Подлить по бокам совсем немного воды. Сверху положить оставшиеся дольки чеснока в шелухе и без нее. Закрыть фольгой и запекать в духовке при температуре 250 °С 40–45 минут. Потом снять фольгу и дать курице подрумяниться, изредка поливая соком. Можно натереть в тарелке курицу чесноком.

Мясо, зажаренное со специями

Состав: корейка свиная – 1 кг, перец черный горошком – 1,5 ч. ложки, ягоды можжевельника – 5 шт., паприка острая – 0,5 ч. ложки, паприка сладкая – 2 ч. ложки, тимьян сухой – 1 ч. ложка, соль – по вкусу, масло растительное – 4 ст. ложки, вино белое – 200 мл, пюре яблочное – 250 мл, йогурт без добавок – 125 мл, карри порошок – 0,5 ч. ложки.

Черный перец и можжевельник растолочь в ступке, добавить острую и сладкую паприку, тимьян, соль и масло, тщательно перемешать. Натереть мясо полученной смесью, обвязать кулинарной нитью, положить в контейнер с крышкой и убрать в холодильник, как минимум, на 1 час. За 30 минут до приготовления достать мясо из холодильника. Разогреть духовку до 180 °С. Обжарить мясо со всех сторон на раскаленной сухой сковороде с антипригарным покрытием, переложить в форму для запекания, добавив вино. Запекать в середине предварительно разогретой духовки 40 минут. В процессе запекания 2–3 раза полить мясо вином из формы. Вынуть мясо из духовки, накрыть фольгой, отставить на 15 минут. *Приготовить соус:* смешать яблочное пюре с йогуртом, добавить карри, соль и перец по вкусу, тщательно перемешать. Перед подачей удалить кулинарную нить, нарезать мясо ломтиками. Подавать с соусом и гарниром из

листьев салата, политых растительным маслом и сбрызнутых лимонным соком. Мясо можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Диетическая творожная запеканка

Состав: творог диетический – 180 г, отруби – 2 ст. ложки, яйцо куриное – 1 шт., яблоко – 1 шт., сахар – по вкусу, йогурт натуральный – 1 ст. ложка, зефир – 1 шт., манная крупа – 1 ст. ложка.

Творог размять. Яблоко порезать на небольшие кусочки (дольки, кубики). В творог добавить яйцо, яблоко, манную крупу, отруби, измельченный зефир (по желанию), йогурт и сахар. Хорошо перемешать. Выложить в форму для запекания. Запекать при 190 ˚С 20–25 минут.

Утка с яблоками и черносливом

Состав: утка – 3 кг, яблоки зеленые – 7 шт. чернослив без косточки – 100 г, йогурт натуральный – 5 ст. ложек, мед жидкий – 2 ст. ложки, горчица дижонская – 1 ст. ложка, соль – по вкусу.

Тушку утки подготовить к приготовлению. Смешать йогурт, мед, горчицу, немного соли для маринования утки. Обмазать соусом утку и внутри и снаружи и оставить на холоде на ночь. Перед фаршированием утки нарезать яблоки (3 шт.), добавить промытый чернослив и приправить медом (1 ст. ложка). Когда яблоки и чернослив уже внутри, связать ножки вместе веревочкой и скрепить разрез деревянными шпажками. Запекать на решетке в духовке, под решетку поставить противень для стекания жира. Запекать в разогретой духовке при 180 ˚С, через 40–50 минут уменьшить температуру до 150 ˚С и продолжить запекать до готовности. На каждый кг по 1 часу в среднем. За 1,5 часа до готовности подложить к утке картофель. Яблоки целиком нужно запекать минут 20, поэтому их добавить позже. Перед нарезкой утка должна отдохнуть от духовки минут 15–20, чтобы соки внутри перестали кипеть и равномерно распределились внутри. Тогда сочное мясо обеспечено. Это правило касается любого мяса.

Рыбный жульен с отрубями

Состав: лук репчатый – 1 шт., лосось филе – 100 г, отруби с морской капустой – 2 ст. ложки, вода горячая – по вкусу, йогурт натуральный – 2 ст. ложки, соль и перец – по вкусу, сыр твердый – 40 г, масло растительное – 1 ч. ложка, цедра лимона – по вкусу.

Лук порезать мелкими кубиками и обжарить на растительном масле до прозрачности, сильно не зажаривать, иначе жульен будет горчить. Филе лосося порезать мелкими кубиками. В

керамическую форму уложить рыбу, сверху – обжаренный лук. Отруби залить водой и дать несколько минут постоять, затем, очень хорошо размешать до однородной массы. Добавить к отрубям две ложки натурального йогурта, соль, черный, белый перец по вкусу и щепотку лимонной цедры, чтобы оттенить вкус рыбы, и хорошо перемешать. Выложить йогуртно-отрубную массу в форму с рыбой, посыпать тертым на мелкой терке сыром и поставить в разогретую до 200 ˚С духовку минут на 20. Запекать до румяной корочки и подать.

Сибас, запеченный с овощами

Состав: рыба сибас – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., помидоры свежие – 3 шт., фасоль стручковая замороженная – 100 г, цветная капуста замороженная – 200 г, шампиньоны мороженные – 100 г, йогурт натуральный – 150 г, масло растительное без запаха – 2 ст. ложки, соль и перец – по 2 г.

Рыбу почистить, помыть, посолить, поперчить и посыпать специями для рыбы. Подготовить овощи. Керамическую форму смазать маслом. Выложить лук полукольцами, шампиньоны. Посолить. Выложить на них рыбу. Сверху рыбы выложить помидоры кружочками, по бокам фасоль и цветную капусту. Посолить. Сверху смазать йогуртом, поперчить. Запекать при 200 ˚С 50 минут.

Куриное суфле с овощами

Состав: грудка куриная – 300 г, тыква – 200 г, грибы консервированные – 200 г, лук белый – 1 шт., чеснок – 3 зубчика, яйца – 2 шт., томатная паста – 1 ст. ложка, отруби – 3 ст. ложки, йогурт обезжиренный – 2 ст. ложки, соль и перец – по вкусу, клетчатка – 1 ст. ложка.

Куриную грудку порезать на кусочки. Очищенную тыкву порезать кубиками. С грибов слить жидкость, слегка их подрумянить на сковороде, добавить йогурт и отключить огонь. Подождать, пока грибы остынут. Лук и чеснок очистить. Лук порезать крупными кусками. Мясо, грибы, тыкву, лук, чеснок положить в чашу блендера и измельчить до однородного состояния. Добавить яйца, томатную пасту, отруби, клетчатку, соль и перец по вкусу. Очень тщательно все перемешать. Силиконовые формочки сбрызнуть водой и выложить в них мясо-овощную смесь, слегка утрамбовывая. Поставить формы в микроволновую печь и включить на среднюю мощность на 15 минут. Проверить готовность. Остудить, не вынимая из формы. Подать с зеленью и гарниром из свежих овощей.

Киш творожный с кабачками и креветками

Состав: для теста – масло сливочное – 30 г, яйца – 1 шт., творог – 180 г, мука – 10 ст. ложек, соль – 0,5 ч. ложки, разрыхлитель теста – 1 ч. ложка; кабачок молодой – 1 шт., сыр – 30 г, сметана – 2 ст. ложки, йогурт натуральный – 5 ст. ложек, яйцо – 2 шт., мука – 1 ст. ложка, креветки очищенные – 100 г, соль – по вкусу.

Вымесить тесто из творога, масла, яйца и муки. Добавить соль и разрыхлитель. Тесто должно получиться нежное. Распределить тесто по форме с бортиками. Форму взять небольшую. Поставить форму с тестом в холодильник. Приготовить начинку. Смешать в миске яйца с йогуртом. Добавить ложку муки. Далее добавить в жидкую основу начинки тонко порезанный кабачок, натертый сыр и креветки. Перемешать, добавить соль. Вылить начинку на тесто, посыпать сыром и поставить в духовку на 40–45 минут при 180 °С. Подавать охлажденным.

Котлетки на шпажках

Состав: фарш говяжий – 500 г, лук репчатый – 0,5 шт., лук зеленый – по вкусу, соль – по вкусу, горчица дижонская – 1 ст. ложка, сметана – 2 ст. ложки, хлеб, размоченный в молоке, – 50 г, петрушка – по вкусу, салат – по вкусу, для гарнира: лук красный салатный – по вкусу, для соуса: чеснок – 2 зубчика, кинза – 1 пучок, перец чили красный – 1 шт., черный молотый перец – 1 ч. ложка, йогурт натуральный – 300 г.

Соус к мясу: мелко нарезать 2 зуб чеснока, пучок кинзы, добавить немного острого мелко растертого в ступке острого свежего перца, соль, черный свежемолотый перец. Залить этот ароматный травяной набор 250–300 мл натурального йогурта и поставить в холодильник настаиваться.

К говяжьему фаршу добавить мелко нарезанный зеленый и репчатый лук, соль, немного горчицы, немного сметаны для сочности, петрушку и кусочек белого хлеба размоченного в молоке. Хорошо вымешать. Сформировать маленькие котлетки, обвалять их в панировочных сухарях, надеть на бамбуковые шпажки и обжарить на сковороде (на гриле, в духовке), в конце посыпать кунжутом. К этим котлеткам подавать маринованный сладкий красный лук с зеленым салатом. Просто сбрызнуть нарезанный лук рисовым уксусом или простым уксусом с добавлением сахара.

Овощные оладьи

Состав: овощная смесь замороженная – 200 г, яйцо куриное сырое – 1 шт., мука – 3 ст. ложки, соль – по вкусу, паприка молотая – 0,5 ч. ложки, чеснок гранулированный – 0,5 ч. ложки; для соуса: йогурт натуральный – 100 г, паприка острая – 0,5 ч. ложки, чеснок гранулированный – по вкусу, масло оливковое – 1 ст. ложки, соль – по вкусу, зелень кинзы и укропа – по вкусу.

Овощную смесь измельчить в блендере в фарш с небольшими кусочками. В этот овощной фарш добавить муку, яйцо, соль, приправы, перемешать и просто пожарить на сковороде, как обычные оладьи, до золотистого цвета. Для соуса взять простой белый йогурт, добавить соль, паприку, зелень, масло, перемешать, добавить сухого чесночка, если есть желание, можно потереть в соус маринованный огурчик.

Оладьи из куриной печени

Состав: печень куриная – 400 г, лук репчатый – 1 шт., крупа манная – 5 ст. ложек, яйца куриные – 2 шт., кориандр молотый – 1 ст. ложка, соль – по вкусу; для соуса: йогурт натуральный – 100 г, горчица дижонская – 2 ч. ложки.

Лук измельчить в блендере, добавить к нему печень и еще хорошенько все измельчить. Затем добавить яйцо, соль, специи и еще раз прокрутить в блендере. Затем вылить массу в миску и добавить манную крупу, перемешать и оставить минут на 40, чтобы манка разбухла. Затем пожарить оладьи, выливая их ложкой на горячую сковороду. Подать можно с соусом из йогурта и горчицы, или с салатом из свежих овощей, или с картофельным пюре. Можно потушить на сковороде с луком, морковью и помидорами, чтобы получилась подливка.

Яйца, запеченные в скорлупе

Состав: яйца – 6 шт., зелень – 1 пучок, сыр голландский – 50 г, йогурт – 30 г, масло сливочное – 20 г.

Яйца вымыть, тюкнуть ножом с острого конца и вылить содержимое яйца в мисочку, саму скорлупу промыть и расширить верхнее отверстие примерно до 1 см от верха. Содержимое легонько взбить с солью и перцем. Растопить масло и пожарить на нем яичную смесь, все время помешивая. Добавить измельченные сыр и зелень. Все измельчить блендером. Смесь заложить в скорлупки. Найти подходящую форму для запекания и установить начиненные яйца. Запекать 25–30 минут при 185 °С. Подавать горячими.

Турецкие манты

Состав: мука – сколько потребуется для теста, вода – сколько

потребуется для теста, 300 мл для фарша, желтки – 4 шт., соль – по вкусу, фарш говяжий – 1 кг, лук – 1 шт., кориандр – по вкусу, сумах – по вкусу, йогурт – 300 г, мята сушеная – по вкусу, кумин – по вкусу, масло растительное – для жарки.

Замешать тесто из муки, воды, желтков и соли. Почистить и порезать лук мелкими кубиками. В фарш добавить лук, соль, сумах и кориандр, перемешать и оставить минут на 15. От теста отрезать кусочек и раскатать пласт диаметром около 20 см. В фарш добавить 300 мл воды, хорошо перемешать. На пласт теста по всему диаметру выложить тонкий слой фарша. Свернуть рулетом, хорошо защипывая края. Рулет свернуть улиткой, край хорошо прижать к боку, чтобы во время жарки улитка не распалась. Жарить во фритюре минут 15–20, иногда переворачивая. *Приготовить соус:* соединить йогурт, соль, мяту и кумин. Перемешать и охладить. Готовые манты положить на салфетку, чтобы жир стек. Подать с соусом.

Печенка в сырном соусе

Состав: печень говяжья – 1 кг, лук белый – 2 шт., сыр плавленый – 3 шт., йогурт без добавок – 400 г, чеснок – 4 зубчик, соль – по вкусу, зелень – по вкусу.

Лук порезать и обжарить на сковородке. С печени снять пленку, порезать кусочками и обжарить с луком до корочки. Добавить сырки кусочками и постоянно помешивая подождать, чтобы они расплавились. Смешать йогурт, рубленую зелень (по желанию) и выдавленный чеснок. Посолить и поперчить соус. Соединить с печенкой. Накрыть крышкой и тушить до готовности.

Творожно-сырные лепешечки с маком

Состав: йогурт без добавок – 2 ст. ложки, сыр твердый – 100 г, яйцо – 1 шт., разрыхлитель теста – 1 щепоть, соль – по вкусу, творог – 80 г, постное масло – 1 ст. ложка, сахар белый – 1 ст. ложка, мак – 1 ст. ложка, мука – 4 ст. ложки.

В миске смешать все ингредиенты. Тщательно вымесить вилкой. Тесто получится густое. Сковороду смазать маслом и выложить на него тесто столовой ложкой. Жарить под закрытой крышкой с двух сторон до румяной корочки. Эти оладьи хороши как со сладким соусом, вареньем так и со сметаной.

Овсяная запеканка с курагой

Состав: курага – 100 г, сметана – 200 г, яйцо – 2 шт., овсянка – 150 г, йогурт жидкий сладкий – 250 мл, имбирь свежий – 2 ч. ложки, яблоко кисло-сладкое – 1 шт., фруктоза – 3 ч. ложки, корица молотая – 1 ч. ложка, творог диетический – 200 г.

Овсянку залить йогуртом на 20 минут. Белки отделить от желтков. Желтки добавить к овсянке, также добавить творог, натертое яблоко, натертый имбирь. Белки взбить в крепкую пену, аккуратно добавить сметану и фруктозу. В смазанную форму выложить овсяную массу и придавить слегка. Присыпать корицей. Сверху аккуратно вылить заготовку суфле и распределить курагу. Отправить в духовку на 20 минут. Дать полностью остыть перед подачей.

Овсяная запеканка

Состав: геркулес – 255 г, изюм – 165 г, сахар белый – 1 ч. ложка, разрыхлитель – 2 ч. ложки, корица молотая – 1 ч. ложка, соль – 5 г, пюре яблочное – 200 г, йогурт натуральный – 150 мл, молоко – 100 мл, масло растительное – 50 г, яйцо куриное – 2 шт., экстракт ванильный – 2 ч. ложки, сахар коричневый – 2 ст. ложки.

Перемешать в одной миске все «сухие» компоненты: овсяные хлопья, изюм, сахар, разрыхлитель, соль и большую часть корицы. В другой миске приготовить смесь из яблочного пюре, йогурта, молока, масла, яиц и ванили. Затем обе эти смеси смешать: жидкую влить в сухую и хорошо перемешать. Форму диаметром 20–22 см смазать маслом и вылить в нее смесь. Сверху присыпать оставшейся корицей и коричневым сахаром. Выпекать при температуре 180 ˚С 40–50 минут.

Брокколи, запеченная в тесте

Состав: мука грубого помола – 120 г, соль – по вкусу, яйца – 3 шт., йогурт – 150 г. тимьян – 1 ч. ложка, перец черный – по вкусу, брокколи – 600, масло для фритюра – 300 г, лимон – по вкусу.

Приготовить густое тесто из муки, яиц, соли, специй, йогурта и оставить его на 15 минут подходить. Брокколи очистить, помыть, обсушить и разделить на веточки. Растопить масло. Брать веточки брокколи, макать в тесто и сразу же класть на сковороду. Обжаривать до золотистого цвета. Готовую брокколи выложить на бумажную салфетку, дать стечь жиру. Подавать с лимоном.

Морские гребешки с огуречно-мятным соусом

Состав: морские гребешки с икрой – 300 г, огурец свежий – 2 шт., йогурт натуральный – 130 мл, зубок чеснока – 1 шт., мята свежая – 10 листиков, паприка красная – по вкусу, корица молотая – по вкусу, соль и перец – по вкусу, масло оливковое для жарки – 0,5 ст. ложки.

Огурцы помыть, порезать тонкими кружочками, опустить в кастрюлю с кипящей водой на 2 минуты. Откинуть на дуршлаг, сполоснуть холодной водой и дать стечь. 2/3 огурцов, мяту,

чеснок и йогурт смешать блендером в пюре. Выложить в миску, посолить, поперчить по вкусу и поставить в холодильник. Гребешки разморозить и обсушить бумажным полотенцем. Смешать специи и натереть ею гребешки. Сбрызнуть гребешки оливковым маслом. На сильно разогретой сковороде обжарить гребешки по 2 минуты с каждой стороны. Снять с огня. В тарелку положить лист салата, на него разложить кольца оставшихся огурцов, посолить, поперчить. Выложить сверху огурцов гребешки и слегка полить огуречно-мятным соусом. Остальной соус подавать отдельно.

Куриные рулетики с творогом

Состав: филе куриное – 2 шт., творог – 2,5 ст. ложки, масло сливочное – 20 г, укроп свежий – 2 веточки, сок лимона – 1 ч. ложка, соль – по вкусу, смесь 5 перцев – по вкусу, травы ароматные – по вкусу; для соуса: йогурт натуральный – 3 ст. ложки, горчица с зернами – 1,5 ч. ложки, сок лимона – 0,25 ч. ложки, соль – по вкусу, укроп свежий – 1 веточка, чеснок – 1 зубчик.

Мясо хорошо вымыть, вытереть насухо бумажными полотенцами. Каждое филе разрезать вдоль пополам. Аккуратно отбить молотком через пленку. Филе посолить, поперчить по вкусу. Присыпать любимыми ароматными травами и полить соком лимона. Дать отдохнуть немного. *Для начинки:* творог или адыгейский сыр на терку соединить с мягким сливочным маслом, солью и рубленым укропом, хорошо перемешать. Каждое филе смазываем начинкой. Заворачиваем в рулетики, края по необходимости фиксируем зубочистками. Выкладываем рулетики в чашу пароварки на 30–35 минут до готовности. Сверху можно присыпать травами. *Приготовить соус:* йогурт соединить с зеленью и специями, хорошо перемешать. Готовые рулетики подавать к столу с соусом, зеленью и свежими овощами.

Кольраби в кляре

Состав: кольраби – 2 шт., мука – 100 г, яйцо – 1 шт., вино белое полусухое – 100 мл, йогурт без добавок – 250 мл, лимонный сок – 2 ст. ложки, лук зеленый – 5 стрелок, перец черный молотый – по вкусу, соль – по вкусу, масло растительное – по вкусу.

Муку соединить с яйцом. Добавить соль и вино. Хорошо перемешать, оставить на 30 минут. Кольраби помыть, почистить, порезать брусочками. Обмакнуть в кляр и пожарить во фритюре до золотистого цвета. Положить на салфетку, чтобы стек жир. Лук помыть, порезать, сложить в мисочку, добавить лимонный сок, соль и перец. К луку добавить йогурт, перемешать. Подать кольраби с соусом.

Лосось с рисом и овощами

Состав: стейки или филе лосося – 2 шт., йогурт без добавок – 100 мл, сыр дор-блю – 70 г, лимонный сок – 2 ч. ложки, смесь 5 перцев – 5 г, зелень свежая – 20 г, рис пропаренный – 200 г, вода теплая – 400 мл, морковь свежая – 1 шт., горошек замороженный – 100 г, сушеные помидоры, – 2 щепотки, куркума – по вкусу, соль – по вкусу.

Смешать вилкой йогурт и сыр дор-блю в однородную кашицу. Добавить нарезанную зелень, лимонный сок, смесь перцев молотых. Перемешать. Выложить рыбу в приготовленный соус, хорошо обмазать, оставить на пару часов. Морковь нарезать кубиками. В чашу мультиварки положить промытый рис, морковь, горошек, сушеные помидоры, немного посолить, присыпать куркумой и залить 400 мл воды. Немного перемешать. Сверху поставить решетку для варки на пару. Выстелить ее фольгой с высокими бортами. Закрыть мультиварку и готовить при режиме «Плов». Получится ароматный рассыпчатый рис. Форма из фольги не дает возможности стечь соусу на рис.

Куриное филе в йогурте

Состав: куриное филе – 400 г, йогурт натуральный не сладкий – 5 ст. ложек, чеснок – 4 зубчика, приправа карри – 0,5 ч. ложки, соль и перец – по вкусу, молоко – 50 мл, морковь сырая – 0,5 шт. лук репчатый – 1 шт., зелень – по вкусу.

Филе порезать небольшими кусочками. Чеснок измельчить. Филе, чеснок, соль, перец, карри, йогурт перемешать. Оставить на 2 часа мариноваться. Морковь натереть, лук порезать, обжарить на масле до золотистого цвета. Добавить мясо, молоко, перемешать и тушить до готовности (недолго, иначе филе будет твердое). Помешивать все время и досолить при необходимости. Готовое мясо посыпать зеленью. Гарнир подойдет любой.

Свинина под соусом

Состав: свинина постная – 400 г, сыр дор-блю – 25 г, горчица в зернах – 2 ч. ложки, вино белое полусухое – 50 мл, йогурт без добавок – 100 г, оливковое масло – 2 ст. ложки, зелень – 0,5 пучка, приправа для свинины – по вкусу, соль и перец – по вкусу.

Свинину помыть, обсушить, порезать на куски толщиной 1,5 см. Отбить до толщины 1 см, посыпать приправой. На сковороде разогреть масло и обжарить мясо до золотистой корочки, сначала с одной стороны, а потом с другой (около 3–4 минут с каждой стороны). Снять мясо со сковороды, положить в керамическую посуду, накрыть крышкой или же завернуть мясо в

фольгу, чтобы оно не остыло. Масло со сковороды не сливать. *Приготовить соус:* сыр нарезать небольшими кубиками. На сковороду, где жарилось мясо, добавить вино, довести до кипения и варить 2 минуты. Добавить йогурт и зелень, сыр, горчицу и сок с мяса. Поперчить, перемешать и прогреть до полного растворения сыра. Подавать мясо с соусом, на гарнир – рис.

Запеканка с курицей и овощами

Состав: куриные бедрышки – 4 шт., картофель – 600 г, сливки 10 %-ные – 200 мл, масло оливковое – 2 ст. ложки, лук красный салатный – 1 шт., помидоры красные – 1 шт., сыр плавленый – 3 ст. ложки, йогурт без добавок – 2 ст. ложки, орегано сушеный – 0,5 ч. ложки, соль и перец – по вкусу, приправа для курицы – по вкусу, сыр твердый острый – 50 г.

Бедрышки помыть, обсушить, удалить кости. Посолить, поперчить, натереть приправой для курицы и оставить на 10 минут. Картофель почистить, помыть, нарезать кружочками. В кастрюлю налить воды, выложить в нее картофель, дать закипеть, посолить и отварить до готовности. На сковороде разогреть 2 ст. ложки масла и обжарить курицу на сильном огне по 3 минуты с каждой стороны. Обжаренную курицу переложить в небольшую форму для запекания. Лук почистить, помыть, нарезать полукольцами. На сковороде, где жарилась курица, обжарить лук до золотистого цвета. Помидор помыть, порезать кружочками, поперчить и выложить поверх курицы. На помидоры выложить жареный лук. В то же масло, на котором жарили курицу и лук, вылить сливки, добавить плавленый сыр. Добавить к сливкам орегано, соль, перец, дать прокипеть 3–4 минуты. Снять с огня. Добавить йогурт и перемешать. Картофель аккуратно выложить на помидоры и залить картофель соусом. Присыпать тертым сыром. Запекать 20–25 минут при температуре 200 °С.

Куриное филе в маковой панировке

Состав: филе куриное – 3 шт., йогурт без добавок – 150 мл, соус табаско – 4 капли, соль и перец – по вкусу, кардамон молотый – по вкусу, корица молотая – по вкусу, имбирь порошковый – по вкусу, приправа для курицы – 0,25 ч. ложки, паприка красная – по вкусу, мускатный орех молотый – по вкусу, мука белая – 2 ст. ложки, мак – 2 ст. ложки, белок яичный – 1 шт., масло оливковое для жарки – 2 ст. ложки.

Филе помыть, обсушить, отрезать маленькое филе. Филе хорошенько отбить. Смешать специи: паприку, кардамон, имбирь, корицу, мускатный орех, приправу для курицы. Общее количество специй должно быть 0,5 ч. ложки. В миске соединить йогурт,

белок, соль, специи, перец, добавить 4 капли соуса табаско. Перемешать. Филе положить в полученную смесь и перемешать. В миске соединить муку с маком. Перемешать. Куски филе обвалять в панировке. На сковороде разогреть масло и обжарить мясо на среднем огне по 8 минут с каждой стороны. Сковороду накрыть крышкой и обжарить еще по 3 минуты с каждой стороны.

Фрикадельки с цедрой лимона и огуречным соусом

Состав: фарш куриный – 600 г, лимон – 1 шт. зелень петрушки – 1 небольшой пучок, йогурт без добавок – 250 мл, огурец свежий – 1 шт., чеснок – 1 зубок, масло сливочное – 30 г, укроп свежий – 1 пучок, лук красный салатный – 0,5 шт., масло оливковое – 30 мл, соль и перец – по вкусу, приправа для фарша – по вкусу.

Лимон положить в миску и обдать кипятком. Зелень петрушки помыть, обсушить и мелко нарезать. Лимон обсушить и натереть цедру со всего лимона на мелкой терке. В миске соединить фарш, петрушку, цедру лимона, посолить, поперчить, добавить приправу. Хорошо вымесить фарш. Замороженное сливочное масло нарезать маленькими кубиками. Сформировать из фарша шарики, диаметром 3–4 см, в середину каждого поместить кусочек масла. Поставить в холодильник на 15–20 минут. Смазать фрикадельки оливковым маслом. Выложить фрикадельки на застеленный бумагой для выпечки противень и запечь в разогретой до 200 °С духовке 7 минут, потом перевернуть фрикадельки на другую сторону и запекать еще 7 минут. *Приготовить соус:* огурец очистить от кожуры и натереть на крупной терке, зелень укропа мелко порезать, смешать йогурт, укроп, огурцы, мелко нарезанный лук, выдавленный через чесночницу зубок чеснока, соль и перец, хорошенько все смешать. Подавать фрикадельки с соусом.

Куриное филе в свекольно-цитрусовом соусе

Состав: свекла свежая – 1 шт., филе куриное – 2 шт., майонез легкий – 30 г, йогурт натуральный – 30 г, чеснок молодой – 3 зубчика, горчица желтая – 1 ч. ложка, аджика – 2 ст. ложки, хмели-сунели – 1 ст. ложка, тимьян сушеный – 0,5 ч. ложки, базилик сушеный – 0,5 ч. ложки, перец черный молотый – 1 щепоть, лимон – 2 дольки, апельсин – 2 дольки, мед жидкий – 1 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, соль – по вкусу, петрушка свежая – 5 г.

Куриное филе помыть, удалить лишнее и нарезать длинными кусочками. Затем его посолить, добавить 1 ст. ложку аджики и 1 ч. ложку горчицы. Хорошо перемешать. Свеклу помыть, очистить и натереть на крупной терке. Дольки лимона и

апельсина помыть, извлечь косточки и перекрутить на мясорубке, добавить мед. Хорошо перемешать. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. В глубокой миске смешать свеклу, натуральный йогурт, майонез, специи: хмели-сунели, тимьян, базилик, 1 ст. ложку аджики, 1 ст. ложку растительного масла, чеснок, 3 ст. ложки медово-цитрусовой смеси, посолить и поперчить по вкусу. Форму для запекания смазать 1 ст. ложкой растительного масла, выложить куриное филе. На куриное филе вылить свекольно-цитрусовую массу и равномерно ее распределить. Поставить в духовку и тушить 45 минут при температуре 180 °С. Готовое блюдо достать из духовки и дать немного остыть.

Кабачок с рисом

Состав: кабачки – 3 шт., помидоры – 2 шт. лук репчатый – 1 шт., томатная паста – 1 ст. ложка, рис – 3 ст. ложки, оливковое масло – 70 г, зелень разная: петрушка, укроп, базилик, можно использовать свежую мяту – 1 пучок, перец черный – по вкусу, вода кипяченая – 150 мл, чеснок – 2 зубчика, соль – по вкусу, йогурт натуральный – 300 г, перец красный – по вкусу.

Начать с приготовления соуса: потереть чеснок, мелко порезать немного зелени, смешать все с йогуртом, подсолить по вкусу и добавить немного красного сладкого перца, отстаивать настаиваться. На хорошо разогретом оливковом масле поджарить лук до золотистого цвета. Добавить мелко нарезанные на кубики помидоры. Потушить. Добавить томатную пасту. Дать немного потушиться, затем добавить промытый рис. Кабачки порезать на немелкие дольки. Выложить на сковородку. Добавить воду. Подсолить по вкусу. Тушить под крышкой на небольшом огне около 25 минут. Ориентироваться на готовность риса. Отодвинуть сковородку, добавить в готовое блюдо мелко нарезанную зелень, черный и красный перец. При подаче поливать йогуртом.

Нежные котлеты из тилапии

Состав: филе тилапии – 3 шт., йогурт без добавок – 3 ст. ложки, яйцо сырое – 1 шт., укроп свежий – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок, соль – по вкусу, приправа для рыбы – по вкусу, крахмал картофельный – 1 ч. ложка, мука белая – 50 г, масло растительное – 50 мл.

Филе вымыть, просушить. Измельчить в блендере, добавить соль, йогурт, яйца, зелень и крахмал. Дать постоять 15 минут. Хорошо перемешать. Ложкой формировать котлетки и катать их в муке. Жарить на среднем огне до готовности.

Пюре из тыквы

Состав: тыква – 100 г, йогурт – 125 г, сахар – по вкусу.

Тыкву нарезать кубиками и отправить запекаться в духовку. Когда тыква готова, взбить в блендере. Добавить натуральный йогурт, сахар.

Оладьи из кукурузы

Состав: кукуруза консервированная – 350 г, яйца свежие – 2 шт., мука – 125 г, морковь сырая – 1 шт.; для крема: сахар белый – 1 ст. ложка, ванильный сахар – 1 ч. ложка, мед жидкий – 1 ч. ложка, йогурт натуральный – 2 ст. ложки, соль – 1 щепоть, молоко коровье – 50 г, масло растительное – 40 г, творог домашний – 100 г.

Слить жидкость с кукурузы. В блендер высыпать кукурузу, молоко, сахар, яйца, муку и соль. Хорошо взбить в блендере до однородности. Морковку помыть, очистить и натереть на мелкой терке. Добавить в тесто 2 ст. ложки растительного масла и морковку. Перемешать. Разогреть на сковороде растительное масло. Выкладывать ложкой тесто и обжаривать оладьи с двух сторон до готовности (2–3 минуты). *Приготовить крем:* протереть творог через сито, добавить йогурт, ванильный сахар и мед, хорошо перемешать. Готовые оладьи выложить на блюдо, украсить яблоком и в центр выложить творожный крем.

Блинчики с курицей и шпинатом

Состав: яйцо сырое – 1 шт., молоко коровье – 200 г, вода кипяченая – 100 г, мука белая высшего сорта – 5 ст. ложек, куриное филе – 150 г, шпинат свежий – 20 г, сыр голландский – 70 г, масло сливочное – 50 г, масло растительное – 30 г, соль – 1 щепоть, йогурт натуральный – 50 мл.

В миску влить молоко и воду. Перемешать. Добавить яйцо, соль. Взбить миксером. Постепенно ввести муку и 1 ст. ложку растительного масла (можно сливочное). Перемешать. Разогреть сковороду для блинов и налить туда растительного масла. Обжаривать блины с двух сторон (не сильно) до золотистого цвета. Приготовить ингредиенты для начинки. Курицу отварить в подсоленной воде до готовности. Остудить и мелко нарезать. Шпинат помыть и мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке. Готовый блинчик намазать сливочным маслом, сверху посыпать курицей, шпинатом и сыром. Свернуть блинчик конвертиком. В форму для запекания выложить блинчики. Каждый блинчик смазать слегка сливочным маслом. 20 г сыра натереть на мелкой терке и посыпать им каждый блинчик. Поставить в духовку на 10 минут при температуре 180 °С, чтобы расплавился сыр (можно в

микроволновую печь). Готовые блинчики достать из духовки и остудить. Подавать блинчики с натуральным йогуртом.

Цветная капуста в горшочке

Состав: цветная капуста – 400 г, творог 2 %-ный – 150 г, сыр с голубой плесенью – 50 г, сметана 15 %-ная – 3 ст. ложки, йогурт без добавок – 70 мл, соль – по вкусу, смесь 5 перцев – 2 щепотки, перец болгарский – 1 шт., яблоко кисло-сладкое – 1 шт., чеснок – 1 зубок, зелень свежая: укроп, петрушка, кинза – 10 г, масло оливковое – 10 г.

Цветную капусту разобрать на соцветия и бланшировать в подсоленной воде 5 минут. Смешать творог, сыр, сметану, йогурт, поперчить и немного посолить. Перец порезать мелко. Яблоко натереть на терке. На дно горшочка налить немного оливкового масла. Положить слой капусты, сверху – ложку заправки и перец. Немного тертого яблока. Еще немного заправки. Второй слой капусты, перец. Обильно закрыть капусту сырно-творожной заправкой. Поставить в разогретую духовку при 180 ˚С приблизительно на 40 минут до зарумянивания верхней корочки. Мелко нарезать зелень и чеснок. Когда капуста уже готова, посыпать ее чесноком и зеленью, духовку выключить и оставить горшочки в выключенной духовке еще на 10 минут.

Запеченное овощное рагу с мясным фаршем

Состав: свинина – 300 г, картофель крупный – 3 шт., кабачок – 1 шт., патиссон – 1 шт., морковь – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., яблоко – 1 шт., помидоры – 4 шт., кетчуп или томатная паста – 3 ст. ложки, йогурт без добавок – 200 мл, сыр – 150 г, специи – по вкусу, соль и перец – по вкусу, оливковое масло – по вкусу.

Овощи помыть, очистить. Помидоры залить на несколько минут кипятком. Овощи порезать на небольшие кусочки. Морковь и яблоко натереть на крупной терке. На сковороду налить оливковое масло. Выложить овощи в разогретую сковороду. Добавить соль, перец, специи. Все перемешать, накрыть крышкой и тушить минут 10, периодически помешивая (на слабом огне). Свинину помыть, порезать и прокрутить через мясорубку вместе с луком. Фарш обжарить на оливковом масле в течение 10 минут. Овощи залить кетчупом или томатной пастой. Перемешать и потушить еще минут 10. Помидоры очистить от кожуры, натереть на терке и выложить в фарш. Потушить еще минут 10. Разогреть духовку до 200 ˚С. В форму жаропрочную выложить половину овощей, залить половиной йогурта, при желании еще поперчить и посолить. Выложить на овощи фарш. На фарш выложить оставшиеся овощи, залить йогуртом. Добавить специи. Посыпать

натертым сыром. Запекать в духовке минут 25. Вытащить из духовки, немного остудить. Порезать на порционные куски. Подавать в глубокой посуде, ибо блюдо очень сочное. Украсить зеленью.

Террин из свинины в баклажанах

Состав: свинина – 300 г, баклажаны – 2 шт., грибы шампиньоны – 5 шт., помидоры красные – 3 шт., лук белый – 2 шт., морковь сырая – 2 шт. сыр голландский – 100 г, перец чили красный – 1 шт., растительное масло для жарки – по вкусу, соль и перец – по вкусу, укроп свежий – Юг, йогурт натуральный – 150 г, чеснок молодой – 1 зубок.

Баклажаны помыть, нарезать пластинами и обжарить с двух сторон до готовности. Посолить. Выложить на бумажную салфетку, чтобы убрать лишний жир. Лук и морковь помыть и очистить. Лук нарезать полукольцами. Морковь натереть на крупной терке. Перец чили очистить и мелко нарезать. Шампиньоны помыть и нарезать пластинами. Мясо перекрутить на мясорубке или в комбайне. Помидоры надрезать крест-накрест и опустить в кипящую воду на 1 минуту. Вынуть помидоры, снять кожуру и измельчить в блендере. На растительном масле обжарить сначала лук, затем морковь, перец чили. Добавить грибы, посолить, поперчить и жарить, пока не уйдет вся жидкость. Положить к грибам фарш. Тушить 5 минут. Затем добавить помидоры и тушить, пока не уйдет жидкость. Посолить. Готовую начинку остудить. Нарезать кубиками сыр и подмешать в начинку. В прямоугольную форму для запекания выложить баклажаны так, чтобы можно было потом завернуть. Выложить начинку на баклажаны, разровнять и закрыть плотно язычками из баклажан. Нагреть духовку и выпекать террин из баклажан 30 минут при температуре 200 °С. Готовый террин перевернуть на блюдо и нарезать кусочками любой формы. Укроп помыть и мелко нарезать. Чеснок натереть на мелкой терке. Смешать йогурт, укроп и чеснок. Готовый террин полить соусом и украсить по желанию зеленью и помидорами.

Куриные крылышки с розмарином и апельсином

Состав: куриные крылышки – 12 шт., апельсин – 1 шт., розмарин свежий – 1 шт., чеснок – 3 зубчика, соль и перец – по вкусу, йогурт натуральный – 50 г, мед – 1 ст. ложка, масло растительное – по вкусу.

С апельсина снять цедру специальным ножом или натереть на терке. Чеснок выдавить через пресс. С веточки розмарина снять иголочки и мелко нарезать. В мисочке смешать чеснок, цедру,

розмарин, соль и перец. Крылышки вымыть и обсушить. Крылышки натереть чесночно-апельсиновой смесью. Отдельно смешать йогурт с медом. Вылить на крылышки и перемешать. Оставить мариноваться на 2 часа. Через 2 часа выложить крылышки на решетку (предварительно смазать ее растительным маслом). Жарить на гриле.

Перец фаршированный творогом и шампиньонами

Состав: творог домашний – 400 г, перец болгарский – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., шампиньоны свежие – 3 шт., соль и перец – по вкусу, масло растительное – 2 ст. ложки; для соуса: майонез – 3 ст. ложки, йогурт натуральный – 2 ст. ложки, чеснок – по вкусу, укроп свежий – по вкусу.

Помыть и удалить семена из перцев. Перцы и шампиньоны готовить на пару 10 минут. Пока готовятся перцы и шампиньоны, нарезать мелко лук. После готовки на пару перцы должны немного остыть. Пока они остывают, пожарить лук до золотистого цвета. Смешать творог с жареным луком, поперчить и посолить по вкусу. В остывшие перцы положить часть творожной начинки, затем вложить целенький шампиньон и доложить до конца дальше начинку. Поставить опять на пар и готовить около 15 минут. *Приготовить соус:* смешать майонез, йогурт, выдавленный чеснок и мелко порезанный укроп. Подать фаршированные перчики с соусом.

Овощи, запеченные в пряном йогурте

Состав: кабачок – 1 шт., баклажан – 1 шт. помидор – 1 шт., лук – 1 шт., йогурт без добавок – 200 мл, гвоздика молотая – 0,5 ч. ложки, кардамон молотый – 0,5 ч. ложки, корица – 0,5 ч. ложки, зира – 0,5 ч. ложки, куркума – 0,5 ч. ложки, имбирь – 0,5 ч. ложки, семечки подсолнечника – по вкусу.

Баклажан нарезать тонкими кружочками. Посыпать их солью, оставить на 30 минут, чтобы не горчили. Затем промыть хорошенько и обсушить. Кабачок и помидоры нарезать кружочками. Лук нарезать кольцами. Для заправки смешать все специи с йогуртом. Овощи выложить в форму для запекания в любом порядке. Каждый слой смазывать йогуртом. Последний слой можно сверху посыпать подсолнечными семечками и зеленью. Запекать в разогретой духовке 30–35 минут при 210 °С.

Рыбная запеканка

Состав: рыбное филе – 1 кг, рис – 200 г, натуральный йогурт – 150 мл, сыр – 100 г, соль и перец – по вкусу, приправа для рыбы – по вкусу.

Приготовить необходимые продукты. Рис промыть хорошо. Рыбное филе мелко порезать. Рис отварить и промыть, откинуть на дуршлаг. Смешать в миске рыбу, рис, йогурт, соль, перец и приправу. Все перемешать в однородную массу. Выложить в форму. Сыр натереть на крупной терке. Посыпать массу сверху. Поставить в разогретую до 200 °С духовку и выпекать 45 минут.

Слойки с начинкой из мяса по-гречески

Состав: слоеное тесто (замороженное) – 450 г, свинина – 250 г, огурцы – 300 г, йогурт сливочный – 200 г, сметана – 3 ст. ложки, яйцо – 1 шт., горчица – 3 ч. ложки, чеснок – 1 зубок, шашлычная или другая приправа для мяса, укроп (измельченный) – 1 ч. ложка, оливковое масло (для соуса), растительное масло (для жарки), сахар, соль.

Порезать мясо на куски (как для отбивных), отбить и нарезать тонкими полосками. Посолить и приправить специями, затем обжарить на сковородке в растительном масле около 5 минут. Огурцы помыть и натереть на крупной терке. В глубокой чашке смешать с йогуртом, сметаной, горчицей и укропом. Туда же добавить продавленный через пресс чеснок, 2 ст. ложки оливкового масла, после чего посолить и поперчить по вкусу. Раскатать предварительно размороженное тесто и разрезать его на прямоугольные части. В серединку каждого прямоугольника выложить мясную начинку по 1 чайной ложке и по 1–2 чайной ложки острого огуречно-йогуртового соуса. Края каждой слойки промазать взбитым яичным белком и сложить в виде конвертика. Начиненные мясом слойки жарить во фритюре до готовности – примерно 10 минут и подать на стол, полив остатками соуса.

Соусы

Бруснично-йогуртовый соус

Состав: йогурт натуральный – 150 мл, творог нежирный – 150 мл, брусника – 80 г, сахар – 20 г.

Бруснику промыть, отобрать, обсушить и промять ложкой. С помощью сита протереть творог, прибавить сахар и йогурт. Миксером взбить смесь до однородной консистенции.

Соус из огурцов и йогурта.

Состав: огурец – 3 шт., йогурт – 30 мл, зелень петрушки, перец, соль.

Огурцы промыть, очистить и натереть с помощью терки. Промыть и мелко порезать зелень петрушки. Добавить перец и соль.

Соус из йогурта и огурцов с маслом

Состав: огурец английский – 1 шт., йогурт – 1 стакан, соль, перец – по вкусу, чеснок – 1 зубчик, тмин – 1 ч. ложка, лимон – 0,5 шт., кайенский перец – 1 щепоть, оливковое масло – 1 ч. ложка.

С огурца снять кожуру. Нарезать огурец мелкими кубиками. Сложить огурцы в мисочку, посыпать солью. Оставить на 10 минут. За это время огурцы под воздействием соли выпустят лишнюю жидкость, которую нужно будет слить. Семена тмина измельчить в ступке. В маленькую миску положить йогурт и тмин. Туда же – немножко тертой лимонной цедры и лимонного сока. Туда же выдавить чеснок. Наконец, добавить в миску кайенский перец и оливковое масло. Перемешать это нужно очень тщательно, чтобы все ингредиенты смешались равномерно. Добавить огурцы и снова перемешать.

Заправка для салата из йогурта

Состав: натуральный йогурт – 100 мл, обезжиренные сливки – 100 мл, лимон – 0,5 шт., сушеная горчица – 0,5 ч. ложки, чесночный порошок – 0,5 ч. ложки, зеленый лук – 3–4 пера, листья базилика – 5–6 шт., сушеная полынь – 0,5 ч. ложки, соль – по вкусу, молотый перец – по вкусу.

Смешать все в одной чашке. Добавить горчицу, чесночный порошок и сушеную полынь. Посолить, поперчить. Мелко нарезать зеленый лук и базилик. Разрезать половинку лимона на дольки, так будет проще выдавливать сок. Смешать зелень с заправкой из йогурта. Выдавить лимонный сок и перемешать ещё раз.

Йогуртовый соус с творогом и зеленью

Состав: йогурт натуральный – 300 мл, творог нежирный – 300 г, укроп и петрушка зелень – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок, салат – 1 пучок, молотый черный и красный перец, сахар и соль по вкусу.

Промыть зелень укропа, петрушки, лук, салат. Все просушить, мелко порезать. Хорошо растереть творог ложкой, положить сахар, йогурт, соль и молотый перец. Массу взбить миксером, прибавить зелень и размешать.

Йогуртовый соус с земляникой

Состав: творог нежирный – 150 г, йогурт натуральный – 400 мл, земляника – 150 г, пудра сахарная – 60 г.

Землянику промыть, разобрать и протереть через среднее сито. Размять творог до равномерной консистенции. Прибавить земляничную массу, йогурт и сахарную пудру. Все хорошо взбить при помощи миксера.

Хайдари

Состав: йогурт – 1,5 чашки, сыр фета – 3 ст. ложки, укроп – 2 ст. ложки, мята – 1 ст. ложка, орехи грецкие – 1/3 чашки, лимонный сок – 1 ст. ложка, чеснок – 2 зубчика, соль – по вкусу.

Смешать йогурт и измельченный сыр фета. Измельчить мяту, укроп, грецкие орехи и чеснок. Добавить к йогуртовой смеси, перемешать. Добавить лимонный сок и соль. Перемешать хорошенько. При подаче для красоты сбрызнуть его оливковым маслом и посыпать паприкой.

Соус йогуртовый

Состав: йогурт натуральный – 1,5 стакана, лимон – 1 шт., зелень укропа – по вкусу, соль – по вкусу, зелень базилика – по вкусу, перец душистый молотый – по вкусу, чеснок – 2–3 зубчиков, масло оливковое – 1–2 ст. ложек, другие специи – по вкусу (например, чайная ложка горчицы).

Подготовить йогурт. Почистить и измельчить чеснок. Вымыть, обсушить и мелко нарезать зелень. Натереть на мелкой терке цедру лимона. Теперь добавить в йогурт цедру и перемешать. Отправить туда же зелень, чеснок, соль и специи, перемешать еще раз. Влить оливковое масло и уже не перемешивать, а взбить соус венчиком. Охладить его немного и подавать на стол.

Цацики

Состав: натуральный йогурт – 400 мл, свежие огурцы – 3 шт., чеснок – 5 зубчиков, оливковое масло – 4 ст. ложки, лимонный сок – 4 ст. ложки, перец, соль – по вкусу, зелень – по вкусу.

Для приготовления соуса цацики в густой йогурт добавить измельченный чеснок и натертый свежий огурец, приправить полученную смесь черным перцем и солью. Затем добавить оливковое масло, лимонный сок, зелень и тщательно перемешать. Подавать к мясным блюдам и жареной рыбе.

Заправка для салатов на йогурте

Состав: натуральный йогурт – 125 г, чеснок – 3 зубчика, мед натуральный – 2 ч. ложки, оливковое масло – 3 ст. ложки.

Йогурт вылить в миску, где будет готовиться соус. К нему добавить: измельченный чеснок, оливковое масло, мед. Все хорошо перемешать и можно заправлять салаты.

Розовый соус

Состав: йогурт натуральный – 250 г, кетчуп или томатная паста – 100 г, чеснок – 2 зубчика, зелень – 1 пучок, специи – 1 ч. ложка, перец разный, сушеные овощи, соль, оливковое масло – 2 ст. ложки.

В йогурт добавить томатную пасту, порубленную зелень. Перемешать. Чеснок выдавить через пресс. Затем добавить оливковое масло, чеснок, специи. Все хорошо перемешать. Подходит к блюдам из мяса и как заправка для салата.

Маринад из йогурта для мяса

Состав: йогурт – 2 стакана, порошок имбиря – 3 ч. ложки, соль по вкусу.

Порошок имбиря и мелкую соль всыпать в йогурт, очень тщательно перемешать. Залить этой смесью подготовленное для маринования мясо и выдержать в холодном месте от 2 до 4 часов.

Маринад Тандури

Состав: йогурт – 250 мл, растительное масло – 2–3 ст. ложки, мелко нарубленный чеснок – 2 ч. ложки, мелко нарубленный имбирь – 2 ч. ложки, молотый кориандр – 1 ч. ложка, молотый тмин – 1 ч. ложка, молотый красный перец – 1 ч. ложка, корица – 0,25 ч. ложки, молотая куркума – 0,5 ч. ложки, соль по вкусу, желтый пищевой краситель – 1 ст. ложка, красный пищевой краситель – 1 ч. ложка.

Тандури – индийская ароматная смесь из йогурта и специй. Тандур – очень горячая вертикальная печь на углях. Тщательно взбить в миксере все ингредиенты, и в полученном маринаде

держать мясо не более четырех часов.

Соус из феты с чесноком и зеленью

Состав: сыр фета – 250, йогурт натуральный – 125 г, чеснок – 1 зубчик, укроп свежий – 1 пучок, мята свежая – 2–3 листика, сок лимона – 10 г, оливковое масло – 2 ст. ложки, соль – по вкусу, перец черный молотый – по вкусу.

Укроп и листики мяты мелко нарезать. Чеснок нарезать пластинками. Сыр фету нарезать кубиками. В чашу блендера выложить зелень, чеснок, йогурт, оливковое масло, фету. Взбить в однородную массу. Посолить и поперчить по вкусу. Добавить пару капель сока лимона, снова быстро взбить. Соус выложить в подходящую посуду и подавать к столу.

Соус на основе сыра с голубой плесенью

Состав: сыр с голубой плесенью – 30 г, сметана 15–20 %-ная – 50 г, йогурт натуральный – 70 г.

Сыр покрошить в блендер. Сверху положить сметану. Взбивать до максимальной однородности. Когда крупинки сыра становятся мелкими, добавить йогурт и еще раз взбить. При желании его можно сделать более жидким, добавляя йогурт или сметану. Сочетается с овощами, картофелем, рыбой, можно просто мазать на бутерброды.

Свекольный дип

Состав: свекла – 2 шт., йогурт натуральный – 3 ст. ложки, хумус – 2 ст. ложки, чеснок – 1 зубок, сок лимонный – 1 ст. ложка, оливковое масло – 3 ст. ложки, кедровые орешки – 20 г, соль – по вкусу.

Свеклу отварить или запечь в фольге. Остудить, очистить и порезать небольшими кубиками. Чеснок очистить и измельчить. Свеклу сбрызнуть лимонным соком, добавить йогурт и измельчить в пюре с помощью блендера, затем добавить измельченный чеснок, хумус и оливковое масло и снова все взбить с помощью блендера. Остудить дип. Положить в подходящую посуду, полить оливковым маслом, посыпать орешками. Подавать к мясным блюдам или просто с лепёшкой.

Шашлыки

Куриные шашлыки с йогуртовым соусом

Состав: куриная грудка – 4 большие половинки, для маринада: греческий йогурт – 300 мл, чеснок – 3 зубчика (натереть или выдавить), сок половины лимона, свежая зелень орегано, укропа, эстрагона или петрушки – каждого вида зелени по столовой ложке, соль, свежемолотый перец.

Смешать продукты для маринада в большой миске. Куриную грудку порезать на небольшие кусочки. Кусочки мяса хорошенько утопить в маринаде. Закрыть крышкой и оставить на час мариноваться. Если использовать для шашлыков деревянные палочки, то замочить их на 30 минут в холодной воде. Нагреть гриль. Вынуть кусочки мяса из маринада и нанизать их на деревянные или металлические шпажки. Поместить в гриль шашлыки минут 15, при этом постоянно крутить их вокруг своей оси, чтобы одинаково со всех сторон предавались огню Оставшийся соус подогреть, но не доводить до кипения. Готовые шашлыки сервировать поверх зелени или салата. По желанию подать с гарниром и подогретым соусом.

Шашлык из баранины

Состав: баранина – 1,7 кг (верхняя часть ноги с частью филе), йогурт натуральный 250–300 мл (можно кефир), мята свежая – большой пучок, базилик сухой – 1 ст. ложка, лук – 4–5 шт., перец, соль, вино сухое.

Баранину нарезать небольшими кусками, желательно, чтобы на кусочках было небольшое количество жира. Сложить мясо в достаточно глубокую посуду. Лук нарезать кольцами, толщиной примерно 4 мм, стараясь не нарушить целостность колец. Луковицы должны быть сочными и не слишком крупными. Свежую мяту нарезать. Мясо щедро поперчить и очень скупо посолить. Всыпать сухой базилик и свежую мяту. Помять и помешать мясо руками, чтобы оно как следует пропиталось ароматом пряностей. Влить йогурт, продолжая мять мясо, затем положить луковые кольца, перемешать осторожно, чтобы мясо перемежалось луком, но не поломать луковые колечки. Утрамбовать. Накрыть посудину крышкой и убрать в прохладное место на несколько часов. В идеале – на сутки или двое. Нанизать мясо на шампуры. Лучше всего нанизывать вдоль куска, чтобы мясо лучше прожарилось. Пока шашлык жарится, несколько раз полить его сухим вином.

Запивать баранину желательно вином или зеленым чаем, эти

напитки хорошо расщепляют бараний жир и способствуют лучшему пищеварению.

Куриный шашлык в мятном йогурте

Состав: куриное филе – 600 г, для куриного маринада: йогурт натуральный – 200 мл, чеснок – 2 зубчика, чили-перчик – половинка перчика, тмин – 1 ч. ложка, лимонный сок – 4 ст. ложки, мята – 1 ст. ложка, черный перец, соль, помидоры черри – 200 г, лук – 1 шт.

Чеснок, перец чили, тмин, лимонный сок, мята, черный перец и соль взбить в блендере. Полученную смесь смешать с йогуртом. Курицу нарезать брусочками и смешать с мятной йогуртовой смесью. Поставить в холодильник мариноваться на ночь. За полчаса до готовки деревянные шампуры замочить в холодной воде. Куриное филе нанизать на шампуры, чередуя их лучком и помидорами черри. Готовые шашлыки положить на решетку, а чтобы жир не пачкал духовку, поставить под решетку противень. Жарить в духовке при 200 °С. Пару раз перевернуть шашлычок на другой бок.

Шашлык из индейки с беконом

Состав: индейка – 600 г, бекон в нарезке – 400 г, базилик свежий – по вкусу, масло растительное – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ч. ложки; для маринада: йогурт натуральный – 300 г, чеснок – 3 зубчика, зелень петрушки – по вкусу, соль – по вкусу, перец молотый – по вкусу; для йогуртового соуса: йогурт натуральный – 150 г, майонез – 1 ст. ложка, оливковое масло – 1 ч. ложка, чеснок – 1 зубок, зелень петрушки по вкусу, соль – по вкусу, перец молотый – по вкусу.

Филе индейки ополоснуть холодной водой и хорошо обсушить бумажными полотенцами. Нарезать кубиками со стороной 3 см и сложить в миску. *Приготовить маринад:* зелень вымыть, обсушить и крупно порубить, чеснок очистить и порубить или пропустить через чесноковыжималку. К индейке добавить йогурт, зелень, чеснок, немного соли, перец и перемешать. Солить индейку можно совсем немного, учитывая соленость бекона. Затянуть миску с мясом пищевой пленкой и убрать в холодильник на 12 часов. Деревянные шампуры замочить на 20 минут в воде. Кусочки филе обсушить от маринада бумажными полотенцами. Обернуть каждый кусочек беконом вместе с листиком базилика. Насадить рулетики на шампуры. В сковороде разогреть немного оливкового масла вместе со сливочным. Выложить шашлычки и обжарить с двух сторон по 1–2 минуте, до румяности. Во время жарки нужно прижимать шашлычки лопаткой для более равномерного прожаривания. Довести до

готовности в заранее разогретой до 180 °С духовке, около 5–7 минут. Шашлычки готовятся очень быстро. Нужно не передержать их на огне или в духовке, иначе мясо пересушится. Готовые шашлычки вынуть из духовки, переложить на блюдо, накрыть фольгой и оставить на 5 минут. Подавать со свежими овощами и йогуртовым соусом.

Приготовить йогуртовый соус: чеснок очистить и мелко порубить или пропустить через чесноковыжималку; зелень вымыть, хорошо обсушить и порубить; в миску выложить йогурт, добавить майонез, чеснок, сок лимона, оливковое масло и перемешать; посолить, поперчить, по вкусу, добавить рубленую зелень и еще раз хорошо перемешать. Перед подачей соус охладить.

Десерты

Желейный торт

Состав: желатин – 2 ч. ложки, желе разноцветное – 4 пакетика, йогурт маложирный – 0,5 л, персики консервированные – 800 мл.

Приготовить желе, следуя инструкции на упаковке. Разлить по формам и оставить в холодильнике на ночь. На следующий день достать желе из форм и произвольно нарезать. Порезать персики и добавить к желе. Туда же добавить йогурт и желатин, распущенный на водяной бане либо в микроволновке. Все тщательно перемешать. Разлить в формы или одну большую. Поместить торт на ночь в холодильник. Когда все хорошенько застынет, вынуть и перевернуть на тарелку.

Фруктовый десерт из манго и маракуйи

Состав: йогурт натуральный – 80 г, манго – 2 шт., маракуйя – 2 шт., мята свежая – 10 листочков, сметана – 250 мл, сок лимонный – 3 ст. ложки.

Один плод манго очистить, нарезать мелкими кубиками и смешать с нарубленными листочками мяты. Второй плод манго также очистить, порезать на средние ломтики (несколько оставить для украшения) и поместить в блендер. Добавить йогурт, сметану и лимонный сок. Измельчить до однородной массы. Мятно-манговую смесь разложить поровну в 4 стаканчика, сверху полить приготовленной на предыдущем шаге йогуртовой смесью. Оставленные ломтики манго мелко нарезать и смешать с мякотью маракуйи. Завершить этим слоем каждый из десертных стаканчиков. До подачи на стол поставить на полчаса в холодильник.

Желе с клубникой и йогуртом

Состав: желатин – 15 г, йогурт густой – 1 л, клубника – 200 г, мед – 120 г, пюре клубничное – 500 г, сахар – 80 г.

В небольшой кастрюле разогреть 1/3 клубничного пюре с сахаром на медленном огне. Довести до кипения и снять с огня. Ввести предварительно замоченный желатин. Растворить желатин и соединить с остальным пюре. Охладить пюре в холодильнике. Как только желе начнет застывать, добавить клубнику, нарезанную на 4 части. Аккуратно перемешать и выложить в форму или порционные формочки и убрать в холодильник. Желатин замочить в холодной воде до набухания и растворить в небольшом количестве горячей воды. Йогурт смешать с медом.

Часть йогурта соединить с подготовленным желатином. Хорошо перемешать и добавить остальной йогурт. Охладить в холодильнике. Нужно следить, чтобы йогуртный крем не застыл. Охлажденный крем выложить на клубничное желе. Разровнять и остудить десерт до полного застывания. Перед подачей форму с желе опустить на пару секунд в горячую воду и перевернуть на блюдо.

Блинный торт

Состав: банановые блины – бананы – 1 шт., ванилин – 0,5 ч. ложки, гвоздика молотая – 1 щепотка, корица – 0,5 ч. ложки, масло сливочное – 4 ст. ложки, молоко – 250 мл, мука – 100 г, мускатный орех – 1/4 ч. ложки, сахар – 2 ст. ложки, соль – 1/4 ч. ложки, яйца – 4 шт.; глазурь – ванилин – 0,5 ч. ложки, масло сливочное – 15 г, орехи грецкие рубленные – 50 г, сахар – 50 г, сливки жирные для взбивания – 120 мл, соль – по вкусу; начинка – ванилин – 0,5 ч. ложки, йогурт – 350 г, сахар – 50 г, сыр сливочный – 250 г.

В блендере взбить банан до состояния пюре, добавить сливочное масло, а затем остальные ингредиенты для блинов и взбить до однородной массы. Перелить тесто в миску (достаточно жидкое по консистенции), закрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник минимум на 1 час. Охлажденное тесто тщательно взбить и напечь блинов. Сливочный сыр взбить до воздушного состояния, постепенно добавляя йогурт, сахар и ванилин. Взбить до однородной воздушной массы. Нанести начинку между каждым блином, остальной крем нанести поверх торта. Для глазури миксером взбить сливки с сахаром и маслом на средней скорости в кастрюле. Довести смесь до кипения, уменьшить огонь и варить около 10 минут, периодически помешивая. Добавить ванилин, соль и рубленные орехи. Залить торт глазурью сверху.

Хачапури на сковороде

Состав: для начинки – перец – по вкусу, соль – по вкусу, сыр сулугуни – 200 г, сыр фета – 150 г, творог – 100 г; для теста – йогурт обычный несладкий – 190 г, мука – 2 стакана, сода – 0,5 ч. ложки, соль – 0,5 ч. ложки.

Смешать сухие ингредиенты. Добавить йогурт и замесить тесто. Натереть сыр и перемешать с творогом. Тесто раскатать. Слепить 2 лепешки, поместить между ними сырный шарик, закрепить, чтобы начинка не вытекла. Сковороду нагреть. И под закрытой крышкой обжарить хачапури каждую сторону минимум по 3 минуты.

Чизкейк без выпечки

Состав: желатин – 2 упаковки по 10 г йогурт без вкуса – 500 мл, масло сливочное – 100 г, печенье – 200 г, сахар – 4 ст. ложки, творог – 400 г, шоколад – 200 г.

Печенье измельчить в блендере или натереть на терке. Сливочное масло растопить, добавить к печенью и хорошо перемешать. Разъемную форму по бокам выстелить пергаментом для выпечки. На дно формы выложить массу из печенья и масла, распределить по всему дну. Поставить на 30 минут в холодильник. Для первой части крема смешать в блендере 250 г творога, 2 ст. ложки сахара и 250 мл йогурта. Для второй части крема смешать в блендере 250 г творога, 2 ст. ложки сахара, 250 мл йогурта и добавить расплавленный на водяной бане шоколад. Замочить отдельно по 10 г желатина на 30 минут. Потом развести желатин на водяной бане до жидкого состояния. Добавить желатин в обе части крема, хорошо перемешать. Вылить первую часть крема (без шоколада) на застывший корж из печенья и поставить на 1 час в холодильник. Вторую часть крема вылить сверху на застывший первый слой крема. И опять поставить в холодильник до полного застывания. Аккуратно снять бортики формы и украсить торт по своему вкусу.

Клубничное парфе

Состав: йогурт густой – 100 г, клубника – 500 г, сахар – 250 г, сливки 35 %-ные – 150 г.

Клубнику помыть, очистить и взбить в блендере с сахаром. В глубокой миске смешать клубнику со сливками и йогуртом до однородной массы. Накрыть пищевой пленкой и поставить для охлаждения в морозилку. Через 20 минут достать миску из морозилки и слегка взбить венчиком клубничное пюре. Повторить процесс 4–5 раз каждые 20 минут. Форму для кекса застелить пищевой пленкой. Выложить клубничное пюре. Плотно накрыть пленкой и охладить в морозилке минимум 4–5 часов. Готовое парфе освободить от пленки и выложить на блюдо. Украсить клубникой.

Йогуртовый кекс с черносливом

Состав: изюм – 100 г, йогурт питьевой – 1 стакан, масло растительное – 2 ст. ложки, масло сливочное – 40 г, мука – 300 г, разрыхлитель – 1 ч. ложка, сахар – 3 ст. ложки, сахар ванильный – 1 пакетик, соль – щепотка, чернослив без косточки – 100 г, яйца – 3 шт.

Нагреть духовку до 180 °С. Форму для кекса или маленькие формочки смазать сливочным маслом. Сухофрукты залить

кипятком на 5 минут, затем воду с них слить и подсушить на салфетке, переложить в миску и смешать с щепоткой муки. Отделить белки от желтков. В миске взбить до бела желтки с сахаром, ванилью, солью, продолжая взбивать, влить растительное масло и растопленное сливочное, затем добавить йогурт, размешать, всыпать просеянную муку и разрыхлитель, перемешать, чтобы не было комков, добавить чернослив с изюмом. Отдельно взбить белки в крепкую пену. Аккуратно смешать тесто с белками до однородной массы, перелить смесь в форму. Выпекать до золотистого цвета, готовность проверяется деревянной шпажкой. Готовый кекс перевернуть на решетку, аккуратно снять дно и бортик формы, дать полностью остыть. Затем порезать на порционные кусочки и подавать к чаю.

Мусс йогуртовый

Состав: йогурт – 250 мл, вишня – 250 г, сахар – 3 ст. ложки, желатин – 10 г.

Приготовление мусса йогуртового следует начать с ягодного или фруктового наполнителя. В этом варианте предлагаю использовать вишню. Ягоды обязательно должны быть без косточек. Засыпать вишню сахаром (если любите сладкие десерты, то можно взять двойную норму сахара) и налить немного воды. Поставить вишню на небольшой огонь и проваривать до полного растворения сахара. Ягоды должны пустить достаточно сока. Вишню и половину получившегося сока отлить в отдельную емкость. В оставшийся сок всыпать желатин. На медленном огне, постоянно помешивая, растворить желатин. Доводить до кипения не нужно. Снять с огня и немного остудить. Ягоды с соком размять или взбить блендером. Мягкие ягоды (малину или клубнику) можно просто размять вилкой. Затем ягоды необходимо протереть через сито, чтобы избавиться от крупных кусочков, косточек или кожи, и добиться однородной консистенции. Добавить сок с желатином и еще раз тщательно взбить. Добавить йогурт. Лучше использовать натуральный йогурт без добавок. Массу взбить очень хорошо до появления большого количества пузырьков. Разлить получившуюся массу по емкостям (бокалам или креманкам) и убрать в холодильник. Через 4–5 часов мусс йогуртовый в домашних условиях будет готов.

Крем для торта

Состав: йогурт – 500 мл, желатин – 30 г, сахар – 200 г, сливки 33 %-ные – 400 мл, лимонный концентрированный сок – 125 мл, вода – 1/3 стакана.

Замочить желатин в теплой воде. В глубокую миску вылить йогурт и всыпать в него сахар. Количество сахара может меняться от вкуса. Взбить до полного растворения сахара. Нагреть ёмкость с замоченным желатином на плите и все время помешивать. Не доводить до кипения. Как только желатин полностью растворится, убрать его с огня и дать остыть. Взбить сливки в густую и пышную пену. В йогурт ввести слегка остывший желатин и лимонный сок, тщательно перемешать и добавить взбитые сливки. Вымесить до однородного состояния. Переложить крем в ёмкости с крышкой и поставить в холодильник. После того как он отстоится и загустеет, его можно использовать для прослойки торта. Хранить его можно 5–7 дней.

Торт на основе печенья

Состав: песочное печенье – 200 г, сахар – 6 ст. ложек, масло сливочное – 150 г, йогурт – 500 мл, сливки 33 %-ные – 200 мл, желатин – 20 г, ягоды клубники – 500 г, вода – 150 мл, молоко – 5–6 ст. ложек.

Измельчить печенье в блендере до состояния мелкой крошки. Растопить сливочное масло и смешать с крошками печенья и 2 ложками сахара. Перемешать в однородную массу. Получившаяся масса будет основой нашего торта. Выложить ее в разъемную форму с высокими бортиками. На дно формы, плотно утрамбовывая, выложить массу из печенья. Можно делать ровную поверхность, а можно с бортиками. Затем поместить основу в холодильник. Желатин замочить в небольшом количестве холодной воды и оставить до набухания. Затем половину порции желатина развести в горячем молоке и оставить остывать. Взбить сливки венчиком до образования густой пены. Смешать йогурт, взбитые сливки и сахар. Количество сахара зависит от того, насколько сладкий вы любите десерт. Влить тонкой струйкой в йогуртовую смесь остывший желатин и аккуратно перемешать. Можно это делать с помощью венчика. Достать из холодильника форму с основой для торта и залить в нее йогуртово-сливочную смесь. Поставить обратно в холодильник для застывания. Можно утопить в смеси целые или нарезанные ягоды. Из воды и 2 ст. ложек сахара сделать сироп, разогреть его и добавить к нему оставшийся замоченный желатин. Все взбить в блендере. Когда получившееся ягодное пюре уже остынет и начнет загустевать, вылить его на йогуртовый слой. Надо учесть, что йогуртовый слой уже должен застыть. Убрать торт для застывания в холодильник. Когда верхний слой наполовину застынет, можно украсить торт нарезанными ягодами клубники.

Йогуртовый пирог

Состав: йогурт – 150 мл, яйца – 2 шт., сахар – 250 г, мука – 250 г, разрыхлитель – 10 г, яблоки – 2–3 шт., ванилин – 1–2 щепотки, лимон – 1 шт., растительное масло – 80 мл, соль – 1/4 ч. ложки.

Выложить в миску желтки яиц, йогурт, соль, сахар, муку, разрыхлитель и растительное масло. С помощью миксера размешать все ингредиенты в однородную массу. Охлажденные белки взбить миксером в крепкую пену. Добавить взбитые белки и цедру лимона к тесту и аккуратно размешать. Форму для выпечки смазать маслом. Вылить тесто в форму и аккуратно разровнять. Яблоки помыть, почистить и нарезать дольками. Кожуру можно очистить, а можно не очищать. Красиво выложить дольки яблок по верху теста. Вдавить дольки в тесто наполовину. Поставить форму в нагретую до 180 ˚С духовку минут на 35–40.

Йогуртовый бисквит

Состав: йогурт – 220 мл, яйца – 2 шт., сахар – 1 стакан, мука – 1,5 стакана, разрыхлитель теста – 15 г, масло сливочное или маргарин – 70 г.

Взбивать с помощью миксера яйца, сахар и маргарин до тех пор, пока не получится однородная масса. Добавить йогурт и взбивать 1–2 минуты. Смешать муку и разрыхлитель и высыпать в посуду с яично-йогуртовой смесью. Хорошенько размешать. Форму для выпечки смазать маргарином или маслом и посыпать мукой. Вылить тесто в форму и поставить выпекаться в нагретой до 180 ˚С духовке минут на 30. Проверяется готовность бисквита деревянной палочкой. Выпекать бисквит в круглой форме диаметром 26 см, разделив тесто на две части. В каждую часть можно добавить дополнительные ингредиенты – орехи, какао, мак. Этот бисквит может стать отличной основой для торта. Вам останется только разрезать его и смазать любым кремом.

Йогуртовые пирожные

Состав: йогурт – 750 мл (250 мл на тесто, 500 мл на суфле), сахар – 100 г, растительное масло – 50 г, мука – 1 стакан, разрыхлитель для теста – 1 ч. ложка, желатин – 2 ст. ложки, варенье густое – 100 г.

Приготовить основу для пирожных – йогуртовый бисквит. Для этого взбить миксером йогурт, сахар, разрыхлитель, растительное масло и муку. Вылить получившееся тесто в смазанный маслом противень или другую форму для выпечки. Выпекать в разогретой до 220 ˚С духовке минут 20. Пока печется бисквит, приготовить суфле. Замочить желатин в 100 мл воды и,

когда он набухнет, разогреть его на водяной бане до полного растворения. Взбить миксером йогурт. Добавить сахар по вкусу. Тонкой струйкой, продолжая взбивать, влить в йогурт желатин. Взбить еще 1–2 минуты. Сформировать пирожные. Можно сделать их прямоугольными – на остывший бисквит просто вылить получившееся суфле и поставить в холодильник для застывания. Потом смазать поверх суфле ягодным вареньем, разрезать на прямоугольники и украсить ягодкой, кремом, посыпкой. Боковые грани можно присыпать орешками.

Оливковые мини-роллы

Состав: йогурт – 1 стакан, кунжут – 1 ч. ложка, масло сливочное – 200 г, мука – 3,5 стакана, оливки – 1 банка, сыр фета – 0,5 стакана, яйца – 1 шт.

Растопить масло, покрошить сыр, вылить йогурт и замесить тесто. Вымесить до гладкого состояния. Накрыть и дать постоять 30 минут. Раскатать тесто на толщину 3–4 мм и порезать на полоски 2–2,5 см в ширину и 7–7,5 см в длину. Завернуть оливку в полоску. Выложить на противень, смазанный маслом. Яйцо размешать вилкой и смазать роллы. Сверху посыпать белым или черным кунжутом. Поставить в разогретую до 180 ˚С в духовку на 25–30 минут.

Йогуртовый торт

Состав: йогурт натуральный – 125 мл (для теста), яйца – 4 шт., сахар – 1 стакан (для теста), мука – 1,5 стакана, растительное масло – 125 г, разрыхлитель для теста – 15 г, орехи грецкие – 100 г, йогурт – 400 мл (для крема), сахар – 150 г (для крема).

В глубокой миске миксером взбить яйца и всыпать сахар. Для удобства начинать взбивать на маленькой скорости, затем перейти на большую. Взбивать до тех пор, пока смесь не увеличится по объёму примерно в 2 раза. Добавить йогурт и аккуратно перемешать. Через сито просеять муку с разрыхлителем в яично-йогуртовую смесь. Взбивать миксером до тех пор, пока масса не станет однородной. Тонкой струйкой влить растительное масло, продолжить взбивать миксером на маленькой скорости. Очищенные грецкие орехи измельчить и всыпать в тесто. Осторожно перемешать. Смазать форму для выпечки сливочным маслом, посыпать бортики и дно мукой и выложить в нее тесто. Выпекать в нагретой до 180 ˚С духовке минут 35–40. Готовность проверяется деревянной палочкой. Если при протыкании бисквита палочка остаётся сухой, он готов. *Приготовить крема для торта:* смешать йогурт и сахар, взбивать

йогурт с сахаром до полного растворения крупинок. Разрезать бисквит на две части и пропитать кремом нижнюю часть. Накрыть второй половинкой бисквита и полить сверху оставшимся кремом. Украсить по своему желанию.

Йогуртовый крем

Состав: йогурт – 500 мл, творог – 150 г, дыня – 150 г, мед – 3–4 ч. ложки, загуститель для сливок – 30–40 г.

Очистить дыню от кожуры и семечек и разрезать на небольшие кусочки. Перемолоть в блендере и переложить в другую ёмкость. В блендере смешать до однородной массы творог, мед и часть йогурта. Отправить все это в ёмкость с дыней. Туда же добавить оставшуюся часть йогурта и загуститель для сливок. Взбивать миксером до загустения. При приготовлении крема для торта желатин замачивается в небольшом количестве воды, нагревается и вводится во взбитый йогурт в самом конце процесса. Разложить крем в креманки и поставить в холодильник на 1–2 часа. Перед подачей украсить крем фруктами, листиками мяты или посыпать шоколадом.

Торт йогуртовый с фруктами

Состав: йогурт – 500 мл, персики консервированные – 8 шт., сливки – 250 мл, сахар – 3 ст. ложки, лимон – 0,5 шт., сливочное масло – 150 г, печенье – 300 г, желатин – 2 ст. ложки.

Залить желатин водой и оставить на некоторое время. Измельчить печенье вручную или при помощи блендера. На медленном огне растопить сливочное масло. Следить, чтобы оно не начало гореть. В растопленное масло добавить печенье и тщательно перемешать, чтобы не образовалось комков. Готовое тесто из печенья равномерно распределить по дну формы и поставить в холодильник минимум на 15 минут. Йогурт переложить в высокую емкость. Добавить сахар (его количество зависит от сладости йогурта и ваших вкусовых пристрастий). Выжать сок из половинки лимона и тщательно взбить массу. Желатин немного подогреть на медленном огне (но не доводить до кипения). Холодные сливки взбить миксером в густую пену. Около 2/3 желатина отправить к йогурту и немного взбить. Туда же отправить и взбитые сливки, аккуратно перемешать все ложкой. На корж из печенья выложить фрукты и залить все получившейся массой. Поставить в холодильник минимум на 2 часа. Когда верх торта немного уже застыл, в оставшийся желатин добавить сахар (или сироп от фруктов) и вылить его на торт. Можно украсить фруктами сверху, желейная верхушка будет их фиксировать.

Маковый торт с йогуртом и шоколадом

Состав: соль – по вкусу, яйца – 4 шт., мак – 10 г, сахар – 120 г, какао порошок – 30 г, мука – 130 г, разрыхлитель – 2 ч. ложки; для глазури: ванильный йогурт – 500 мл, желатин – 12 г, сливки – 400 мл, сахар – 2 ст. ложки, яйца – 2 шт. шоколад белый – 50 г; для пропитки: амаретто – 50 мл, кофе (крепкий) – 250 мл; для украшения: шоколадная стружка – 20 г, какао – 2 ч. ложки.

Взбить яйца с водой, сахаром и солью. Смешать муку с разрыхлителем, молотым маком и какао. Покрыть пергаментом разъемную форму, в нее выложить тесто и минут 25–30 выпекать. Температура духовки примерно 180 ˚С. Затем выложить на решетку и дать остыть. Растопить шоколад (белый). Замочить желатин. С сахаром взбить яйца. Перемешать йогурт с глазурью. Перемешать желатин с массой. Охладить. Сливки взбить и перемешать с массой. Корж разрезать пополам (по горизонтали). Пропитать его, выложить йогуртовый крем и следующий бисквит. Обмазать сливками торт, обсыпать его стружкой шоколада и украсить физалисом.

Йогуртовый десерт

Состав: йогурт натуральный – 500 мл, ягодный сироп – 3–4 ст. ложки, желатин – 1,5 ст. ложки, клубника – 400 г, вода – 0,5 стакана, листья мяты – 5–6 шт.

Замочить желатин в холодной воде до набухания. Добавить к желатину ягодный сироп и поставить на водяную баню. Нагревать, помешивая, до полного растворения желатина. Остудить. Влить охлажденный желатин тонкой струйкой в йогурт и размешать миксером. Ягоды клубники помыть и половину ягод разрезать на дольки. Красиво выложить дольки клубники в форму, залить йогуртовую смесь и поставить в холодильник до частичного застывания десерта. Оставшиеся ягоды тоже разрезать на дольки и украсить ими верх десерта.

Яблоки с йогуртом

Состав: яблоко – 2 шт., йогурт натуральный – 125 мл, масло сливочное – 1 ч. ложка, шоколад – 20 г.

Яблоки порезать на четвертинки и вынуть сердцевину, порезать мелко и сложить в миску. К ним добавить йогурт и хорошо перемешать. Шоколад растопить с маслом и залить яблоки.

Желе из йогурта

Состав: йогурт – 2 стакана, желатин – 1 ст. ложка, сахар – 2

ст. ложки, ванилин – 1 щепотка.

Желатин замочить в нескольких столовых ложках холодной воды. Оставить примерно на 20–30 минут до набухания. Набухший желатин надо растворить, желательно – на водяной бане. Помешивая, следить за тем, чтобы не было комочков. Йогурт смешать с сахаром и взбивать блендером, пока сахар полностью не растворится. В сладкую йогуртовую массу влить еще теплый желатин тонкой струйкой, постоянно помешивая. В формочки влить готовую смесь. Можно добавить в них ягоды или фрукты либо украсить уже готовое желе из йогурта. Поставить форму или формочки в холодильник до полного застывания десерта из желе. Подавать желе из йогурта в формах.

Десерт с бренди

Состав: бренди – 0,5 стакана, сухой чернослив – 8—10 шт., зеленое яблоко – 1 шт., стручок ванили – 1 шт., сахар – 2/3 стакана, сливочное масло – 7 ст. ложек, жирные сливки – 0,5 стакана, йогурт – 3 стакана (жирный, без наполнителя), вода – 5 ст. ложек.

Разогреть на медленном огне бренди, но до кипения не доводить. Убрать с огня и поместить в него чернослив. Оставить размокать на ночь (8—10 часов). Чернослив вытянуть из бренди, удалить косточки и порезать на произвольные кусочки. В другой кастрюльке измельченное яблоко сбрызнуть водой (2 ст. ложки будет достаточно). Из боба извлечь семена ванили и смешать их с 2 ст. ложками сахара. Добавить смесь в яблоко, довести до кипения, накрыть крышкой, и варить 5–7 минут, помешивая, пока масса не станет мягкой. Снять кастрюльку с огня, дать остыть и вилкой раздавить в однородное пюре. В еще одной кастрюльке полстакана сахара смочить оставшейся водой, поставить на огонь и нагревать, помешивая, пока сахар не растает. Когда сироп станет прозрачным, бросить масло, перемешать, добавить огонь и варить до карамельного цвета, уже не помешивая. Снять с огня, остужать 5 минут, а потом добавить в карамель сливки. Смесь остудить до комнатной температуры и взбить с яблочной массой. Поставить получившийся крем в холод. Разложить пропитанный бренди чернослив по высоким бокалам. На него слоем выложить половину йогурта, затем всю холодную яблочную смесь и оставшийся йогурт. Подавать на стол сразу же.

Замороженный йогурт

Состав: клубника – 4 стакана, сахар – 3/4 стакана, лимонная цедра – 1 ч. ложка, лимонный сок – 1 ч. ложка, ром или коньяк – 1 ст. ложка, ванилина – 10 г, йогурт – 1 стакан (жирного, без

фруктовых наполнителей).

Сложить мелко нарезанную клубнику, цедру, сахар, лимонный сок и ром в миску, перемешать, накрыть крышкой и дать клубнике пропитаться в течение 1 часа при комнатной температуре. Аккуратно перелить вместе с выделившимся соком в кухонный комбайн, добавить ванилин и йогурт, взбивать до однородной массы. Поставить получившуюся ягодную смесь на 1 час в холодильник. Охлажденную смесь взбивать до пены в течение 12–15 минут (она должна увеличиться в объеме), а после сразу вылить в емкость для мороженого и поставить в морозильную камеру, где температура не выше 16 ˚С. Через 24 часа замороженный клубничный йогурт готов к подаче на стол.

Замороженный йогурт с манго

Состав: манго – 2 стакана, греческий йогурт – 1 стакан, нектар агавы – 1/4 чашки, экстракт ванили – 1/4 ч. ложки, водка – 0,5 ст. ложки.

Манго очистить, извлечь косточку и нарезать. Выложить нарезанный манго в кухонный комбайн или блендер и измельчить до консистенции пюре в течение нескольких секунд. Выложить пюре в контейнер, добавить греческий йогурт, нектар агавы (или его заменитель), ванильный экстракт и водку. Перемешать смесь венчиком или резиновым шпателем. Охлаждать смесь в холодильнике в течение нескольких часов, пока десерт не застынет. Затем заморозить десерт в машине для мороженого в соответствии с инструкцией производителя. Подавать десерт сразу же, выложив шариками в порционных тарелках.

Десерт с клубничным желе

Состав: желатин – 30 г, вода – 3 ст. ложки, жирные сливки – 1 ст. ложка, сахара – 1/3 стакана, ванилин – 1 ч. ложка, йогурт без фруктовых наполнителей – 500 мл, клубничное желе – 100 г.

Замочить желатин в воде и дать набухнуть ему в течение 5 минут. Сливки, сахар и ванилин в маленькой кастрюльке довести до кипения, чтобы сахар растворился. Снять с огня и смешать с желатином. Взбить миксером йогурт до полной однородности, затем добавить желатиновую смесь и еще раз взбить. Разлить полученную массу по 6 стаканам (получится по половине стакана) и поставить в холод минимум на 3 часа. Приготовить клубничное желе, учесть, чтобы оно получилось действительно густым. Украсить каждую порцию целой ягодой клубники с черешком, слегка погрузив ее в желе. Поставить в холод до полного застывания.

Печенье с черникой и йогуртом

Состав: черника – 500 г, сахар – 2 ст. ложки, мука – 1/3 стакана, разрыхлитель – 1 ч. ложка, сахар – 1 ст. ложка, соль – по вкусу, сливочное масло – 2 ст. ложки, пахта – 2 ст. ложки, миндальные листочки – 12 шт., ванильный йогурт – 1 стакан.

Разогреть духовку до 190 °C. Смешать чернику с сахаром и отложить в сторону. В миску просеять муку, разрыхлитель, щепотку сахара и щепотку соли. Добавить масло и перемешать в блендере. Добавить пахту и перемешать. На слегка посыпанной мукой поверхности раскатать тесто в квадрат 10 на 10 см толщиной около 1 см. Вырезать 4 печенья резаком. Выложить печенье на листе для выпечки, посыпать сахаром, украсить каждое 3 миндальными листочками. Выпекать 15 минут, до золотистого цвета. Разрезать печенье пополам. Смешать йогурт с черникой. Выложить смесь на одну половину печенья и накрыть сверху оставшейся половиной.

Шоколадные кексы с йогуртом

Состав: полусладкий шоколад – 200 г, растительное масло – 0,5 стакана, йогурт – 0,5 стакана, сахар – 1 чашка, яйцо – 3 шт., ванильный экстракт – 1 ч. ложка, миндальный экстракт – 0,5 ч. ложки, пшеничная мука – 1,5 чашки, разрыхлителя – 1 ч. ложка, соль – 0,5 ч. ложки.

Разогреть духовку до 175 °C. Выложить в отделения формы для капкейков бумажные вкладыши или слегка смазать форму маслом. Крупно нарезать шоколад. В миске, установленной над кастрюлей с кипящей водой, растопить шоколад с четвертью стакана растительного масла. Как только шоколад растает, снять с огня. Можно сделать это в микроволновке, нагрев в течение 30 секунд, затем перемешав и нагрев еще 15 секунд. В другой миске смешать оставшиеся четверть стакана масла с йогуртом, сахаром, яйцами, ванильным и миндальным экстрактами. В большой миске смешать муку, разрыхлитель и соль. Сделать углубление в центре муки и залить йогуртовую смесь. Размешать пару раз, а затем добавить расплавленный шоколад и размешать до однородности. Разделить тесто среди отделений формы и выпекать в течение 20–25 минут, пока зубочистка, вставленная в центр, не будет выходить чистой. Затем вынуть из духовки и остудить на решетке. Подавать с кофе, взбитыми сливками и ягодами. При желании посыпать сахарной пудрой. Кексы можно сделать заранее и хранить в герметичной таре при комнатной температуре в течение четырех дней.

Арабский десерт

Состав: манная крупа – 2 стакана, йогурт – 3/4 чашки, сахар – 1 стакан, сливочное масло – 1/4 чашки, порошок для выпечки – 1 ч. ложка, цветущая вода – 1 ст. ложки (дистиллированная вода, которая содержит эфирные масла апельсина), соус тахини – 1 ст. ложка, миндаль – 1/4 чашки, сахарный сироп – 2 чашки.

Замочить миндаль в воде на 30 минут. Очистить миндаль от кожицы. Смазать соусом тахини блюдо для пирога. Объединить в большой миске крупу, сахар, растительное масло (или топленое сливочное), йогурт, порошок для выпечки и цветущую воду. Замесить тесто. Разместить тесто в форме для пирога. С помощью ножа сделать надрезы в форме алмаза. Положить по миндалю на каждый алмаз и слегка придавить. Выпекать в духовке при 180 ˚С до золотистой корочки. Еще раз прорезать ножом каждый алмаз. Полить сахарным сиропом. Остудить перед подачей на стол.

Торт с апельсинами и йогуртом

Состав: миндаль – 0,5 чашки, сахарный песок – 1/4 стакана, мука – 1 чашка, соль – по вкусу, сливочное масло – 6 ст. ложек, желатин – 2 ч. ложки, портера – 1/4 чашки, эля – 1/4 чашки, греческий йогурт – 2 стакана, светло-коричневый сахар – 1/4 чашки, апельсин – 3 шт.

В кухонном комбайне смешать миндаль, сахарный песок и 0,5 чайной ложки соли. Добавить муку, перемешать. Добавить масло и взбивать, пока смесь не станет рассыпчатой. Выложить тесто в форму со съемным дном. Охладить 15 минут. Тесто можно накрыть и заморозить до 1 месяца. Разогреть духовку до 175 ˚С. Выпекать до золотисто-коричневого цвета от 30 до 35 минут. Дать остыть на решетке 10 минут, затем извлечь торт из формы и дать полностью остыть. В небольшой миске залить желатин 2 столовыми ложками холодной воды и дать постоять 5 минут. В маленькой кастрюле нагреть смесь напитков. Когда она начнет испаряться, добавить желатин и перемешать до полного растворения, примерно 1 минуту. В небольшой миске взбить йогурт, коричневый сахар и щепотку соли. Добавить теплую смесь из кастрюли в смесь йогурта. Залить начинку на охлажденное тесто и поставить в холодильник на 2 часа (или на 1 день). Удалить кожуру, белую сердцевину и косточки с апельсинов, налезать апельсины кружками. Выложить апельсиновые дольки поверх торта.

Персиковый торт-суфле

Состав: для теста – сахарный песок – 100 г, разрыхлитель – 1 ч. ложка, яйца – 2 шт., картофельный крахмал – 50 г, пшеничная мука – 50 г, сахар ванильный – Юг; для суфле: йогурт персиковый –

400 мл, сливки – 200 мл, сахар – 3 ст. ложки, персиковый сок – 0,1 л, желатин – 20 г, консервированные персики – 500 г, сахар – 1,5 ст. ложки, сок лимона – 5 мл; для украшения торта: желатин – 10 г, сок мультивитаминный – 400 мл.

Разогреть духовку до 180 °С. Разъемную форму смазать сливочным маслом. Заранее достать йогурт из холодильника, чтобы к моменту приготовления торта он нагрелся до комнатной температуры. Смешать муку с разрыхлителем и крахмалом и просеять в отдельную миску. В отдельной емкости взбить яйца, сахар, ванильный сахар, пока масса не побелеет, после чего аккуратно ввести муку, хорошенько перемешать, перелить тесто в форму и поставить выпекаться до готовности. *Приготовление суфле:* размочить желатин в горячем соке, йогурт соединить с сахаром и, когда масса желатина с соком остынет, аккуратно ввести ее в йогуртовую смесь; затем, хорошенько перемешав, поставить массу в холодильник ненадолго. Сливки взбить в пышную пену, после чего отдельно взбить яичный белок с каплей сока лимона до устойчивой, пышной пены. Персики достать из банки и откинуть на сито. Персики нарезать мелкими кусочками. Как только йогурт начнет застывать, достать смесь из холодильника и хорошенько перемешать. Если останутся комочки, их можно разбить миксером. Теперь в йогурт добавить взбитые сливки, интенсивно все перемешивая, далее аккуратно ввести взбитый белок, а в самом конце добавить персики. Остывший корж выложить на. Сверху на корж выложить суфле, хорошенько разравнивая поверхность. В таком виде торт поставить в холодильник часа на два. *Приготовление украшения:* подогреть хорошенько сок и размочить в нем желатин, после чего массу остужаем. Вылить массу поверх торта, хорошенько разровнять. В таком виде в холодильнике торт будет находиться всю ночь.

Сливочное суфле из фруктового сока

Состав: йогурт (без добавок) – 500 мл, жирные сливки – 300 мл, желатин – 30 г, фруктовый сок – 150 мл, пудра сахарная – 2 ст. ложки.

Нагреть фруктовый сок до комнатной температуры и растворить в нем желатин. Отдельно взбить сахар и сливки. В желатиновую массу выложить йогурт и все хорошенечко взбить. Все выложить в специальные формочки и поставить в холод, чтобы десерт быстрее застыл. Перед подачей суфле можно присыпать какао-порошком либо тертым шоколадом, положить листочек мяты.

Тирамису

Состав: сливки – 100 мл, яйца – 1 шт., печенье – 50 г, ликер – 3 мл, кофе – 50 мл, йогурт – 20 мл, сахарная пудра – 10 г, какао-порошок – 5 г.

Охлаждать сливки на протяжении 12 часов, так они намного лучше взобьются, что невероятно важно для приготовления Тирамису. Охлажденные сливки взбивать в течение 10 минут так, чтобы получился однообразный крем. Взять яйца и отделить яичные белки от желтков, после чего взбивать желтки вместе с сахарной пудрой. Белки также взбить в отдельной посуде. Лучше всего брать охлажденные яйца. Печенье замочить в теплом кофе. В несколько этапов замешать крем. Для этого смешать сливки с йогуртом, туда же вмешать взбитые желтки, половину взбитых белков и ликер.

В форму слоями выложить десерт. Сначала положить печенье, поверх него – крем и дать настояться в холодильнике на протяжении всего дня. Лучше всего ставить на ночь. Порезать десерт на порционные куски и посыпать какао-порошком, просеянным через сито.

Бисквитный фруктовый торт

Состав: яйца – 4 шт., сахар – 300 г, соль – щепотка, крахмал – 40 г, муки – 150 г, ванилин – 10 г, апельсин – 2 шт., ягоды и фрукты без косточки – 900 г, йогурта – 250 г, разрыхлитель – 1 ч. ложка, желатин – 30 г.

Размочить желатин в холодной воде. Абрикосы освободить от кожуры и косточек и положить их в кастрюльку, сюда же порезать ягоды клубники, добавить сахара 200 г и довести до кипения. Как только масса начнет кипеть, сразу выключить. После этого в блендере взбить фрукты, добавить размоченный желатин прямо в горячую фруктовую массу и мешать, пока желатин полностью не растворится. Дать этой начинке остыть. *Приготовление бисквита для торта:* взбить 2 яйца с сахаром (60 г), сюда же добавить щепотку соли, 20. крахмала, 0,5 ч. ложки разрыхлителя, 60 г муки и ванилин с цедрой половины апельсина. Все ингредиенты тщательно перемешать и вылить тесто в заранее подготовленную форму для выпечки. В таком виде поставить тесто печься при температуре в 200 ˚С на 15 минут. Пока печется первый корж, быстро повторить процедуру замешивания теста для второго. Первый бисквит вынуть и поставить выпекаться следующий. Когда начинка немножко остынет, ввести в нее йогурт и хорошенько все перемешать. Все ингредиенты подготовлены, можно собирать торт. Форму, где выпекались коржи, устелить пищевой пленкой и положить первый корж, залить его начинкой,

хорошенько разровнять, закрыть вторым бисквитом и поставить на пару часов в холодное место, чтобы он пропитался и немножко застыла начинка. После этого снять пленку, украсить верх ягодами, фруктами, апельсином.

Ягодный торт-суфле

Состав: творог – 600 г, йогурт без добавок – 600 г, ягоды – 300 г, вафли – 250 г, масло сливочное – 150 г, сливки 22 %-ные – 1 стакан, сахар – 400 г, желатин – 4 ч. ложки, вода – 50 мл.

Печенье или вафли поломать на маленькие кусочки. Сливочное масло растопить в микроволновке 1 минуту, добавить к печенью. Хорошо перемешать. Противень застелить бумагой для выпечки, выложить смесь и запекать в духовке при 180 ˚С 10 минут. Творог, йогурт и сахар взбить до однородности. Ягоды измельчить блендером. Желатин замочить в 50 мл воды, добавить подогретые сливки, размешать. 2/3 сливок с желатином влить в творожную смесь, аккуратно перемешать. Остальные сливки добавить к ягодному пюре. Собрать торт: форму полностью выстлать пергаментом, сделать бортики. Нижним слоем выложить печенье, которое запекали, дальше творожная смесь, сверху ягодное пюре. Поставить в холодильник до полного застывания.

Торт с персиками

Состав: яйца – 5 шт., сахар – 160 г для бисквита, сахар – 2 ст. ложки для начинки, масло сливочное – 50 г, мука – 100 г, крахмал – 1 ст. ложка, разрыхлитель – 1 ч. ложка, сливки 33 %-ные – 250 мл, йогурт питьевой – 350 мл, персики консервированные – 1 шт., желатин – 10 г, сгущённое молоко – 3 ст. ложки, орехи – 20 г, сахарная пудра – 10 г, цедра лимона – 10 г, шоколад – 10 г.

В сливки всыпать желатин, хорошо перемешать и оставить минуты на 3. Затем добавить еще сливки, перемешать и подогреть, пока желатин не растворится. Поставить остывать. Тем временем взбить миксером оставшиеся сливки до загустения, добавить 2 ст. ложки сахара и опять взбить. Открыть банку с персиками, сироп не сливать, он еще пригодится. Половину персиков порезать мелкими кубиками, смешать со взбитыми сливками, добавить йогурт и остывший разведенный желатин. Хорошо перемешать. Взять углубленную посуду и застелить пищевой пленкой. Вылить начинку в емкость, накрыть пленкой и поставить в холодильник, минимум на 2–3 часа. Далее приготовить бисквит. Отделить белки яиц от желтков. Отдельно взбить миксером белки яиц с сахаром (80 г). Отдельно взбить миксером желтки яиц с сахаром (80 г) и размягченным сливочным маслом (50 г). В отдельной емкости смешать муку,

крахмал, разрыхлитель теста. Добавить яичную смесь и взбитые белки, хорошо перемешать лопаткой. Вылить тесто в форму для выпечки. Выпекать бисквит в духовке, разогретой до 180 ˚С, 35 минут. Дверцу духовки при выпекании не открывать. Аккуратно извлечь корж из формы и оставить остывать на решетке. Остывший корж разрезать пополам, а верхнюю часть коржа разрезать еще на несколько частей. Нижнюю часть коржа смазать персиковым сиропом. Начинку для торта аккуратно извлечь из емкости, убрать пищевую пленку и выложить на целую половину коржа. В отдельной емкости смешать натертую цедру со сгущенкой (3 ст. ложки). Смазать разрезанную на части половину коржа сгущенкой с цедрой и посыпать орехами, измельченным в блендере. Затем каждый кусочек обмакнуть внутренней стороной в персиковый сироп и присоединить к начинке по кругу. Оставшиеся персики нарезать дольками и положить сверху начинки торта. Торт посыпать тертым шоколадом и сахарной пудрой.

Бананы с творогом

Состав: бананы – 3 шт., яйцо – 1 шт., творог – 200 г, йогурт – 100 мл.

Творог размешать с яйцом. Добавить йогурт, перемешать. Порезать бананы произвольно. Выложить на дно формы бананы. Залить творожной массой. Выпекать в течение 25–30 минут при температуре 200 ˚С. Можно подавать со сладким соусом.

Напитки

Витаминный напиток

Состав: консервированные ананасы – 400 г, апельсиновый сок – 1 стакан, банан – 1 шт., йогурт – 1 стакан (без наполнителя), молоко – 0,5 стакана.

Основу данного коктейля составляет фруктовое пюре из ананасов и бананов. Сложить кусочки этих фруктов в блендер и смешивать минуту или больше, пока не получится пышная однородная масса. Выжать сок из апельсина, не убирая мякоть. Добавить сок и молочные продукты в пюре и снова тщательно взбить, пока коктейль не станет воздушным и легким. Разлить витаминный напиток по бокалам, украсить долькой цитруса или ягодкой.

Персиковый витаминный напиток

Состав: персики – 2 стакана, апельсиновый сок – 1 стакан, сок из персика и манго – 1 стакан, банан – 1 шт., персиковый йогурт – 1 стакан.

Персики помыть, извлечь из них косточку, порезать на ломтики и положить в морозильную камеру порциями по 2 стакана. Ту же процедуру проделать и с бананом – помыть его, очистить от кожуры и порезать произвольными кусочками. Положить каждый банан в отдельный кулек или контейнер, чтобы было легко отделять нужное количество. Предпочтительно использовать свежевыжатый апельсиновый сок с мякотью, однако можно взять и покупной. Все составляющие сложить в блендер и смешать до однородной кремовой массы. Разлить по бокалам и сразу же подавать к столу.

Утренний напиток

Состав: ананасовый сок – 500 мл, банан – 2 шт., ванильный йогурт – 500 мл, клубника – 150 г, зародыши пшеницы – 30 г.

Сложить все ингредиенты в блендер и взбивать до однородной массы.

Витаминный напиток из чернослива и яблок

Состав: ванильный йогурт – 1 стакан, чернослив – 8 шт., яблочный концентрат – 0,5 стакана, лимон без цедры – 1/4 шт., молотая корица – 2 г, листики свежей мяты – 3 шт., лед – 10 г.

Чернослив следует размочить, если он слишком сухой, и обязательно удалить косточки. Вместо ванильного йогурта можно взять йогурт со сливовым или яблочным наполнителем, чтобы не

перебить основной вкус коктейля. Сложить все составляющие напитка в блендер таким образом: сочные компоненты внизу, жесткие и сухие наверху. Взбивать массу до тех пор, пока она не станет совсем однородной. Подавать витаминный напиток сразу же после его приготовления, чтобы в полной мере получить пользу от витаминов и минералов, содержащихся в нем.

Напиток «Шок-ап»

Состав: апельсин – 1 шт., йогурт – 300 мл, ванильный сахар – 1 г, шоколад тертый – 3 ч. ложки, кубики льда – 4 шт.

Почистить апельсин, разделить на дольки, снять тонкую пленку. Измельчить апельсин в блендере, добавив йогурт и ванильный сахар. Всыпать тертый шоколад и перемешать трубочкой для коктейлей, разлить в стаканы и посыпать оставшимся тертым шоколадом, по желанию положить кубики льда.

Смузи

Состав: бананы – 2 шт., йогурт – 300 мл, ягоды – 200 г, сок – 50 мл, молоко – 50 мл.

Выложить ягоды и банан в чашу блендера. Добавить йогурт. Измельчить и взбить все в блендере, если ягоды не были заморожены, добавить лед. Густоту смузи можно регулировать, добавляя сок или молоко.

Яблочный смузи с йогуртом

Состав: корица – 0,5 ч. ложка, яблоки – 150 г, йогурт натуральный – 200 г, мед – 1,5 ч. ложки.

Яблоки помыть, почистить от кожуры и семян и натереть на терке. К ним добавить корицу, йогурт и мед. Если используется сладкий йогурт, то добавлять мед не обязательно, чтобы смузи не был очень сладким. В блендере взбить эти ингредиенты, пока все не превратится в однородную текстуру. Перелить в стаканы и сверху присыпать корицей.

Ананасово-манговый смузи

Состав: манго – 1 шт., ананас – 0,5 шт., лед – 1 стакан, банан – 0,5 шт., йогурт ванильный – 170 мл, мед – 1 ст. ложка, ванильный экстракт – 1 ч. ложка, молоко – 0,5 стакана.

Кубики льда сложить в чашу блендера. Туда же залить йогурт. Туда же добавить половину банана, нарезанную на дольки. Половину ананаса нарезать на кубики и тоже заложить в чашу блендера. Манго почистить, нарезать на кубики и добавить туда же. Наконец добавить в чашу блендера немного меда. Вслед

за медом – немного ванильного экстракта. И последний ингредиент, молоко, тоже добавить в чашу блендера. Взбить все до однородности.

Смузи с хурмой и бананами

Состав: хурма – 2 шт., банан – 2 шт., апельсин – 1 шт., йогурт натуральный – 8 ст. ложек.

Хурму очистить от кожуры и заложить в блендер. Из апельсина выжать сок. Смешать в блендере все ингредиенты и взбивать до однородной массы. Перелить получившуюся смесь в стаканы. Украсить долькой апельсина или мандарина.

Банановo-черничный смузи

Состав: банан – 1 шт., черника свежая – 1 стакан, йогурт натуральный – 120 мл.

Чернику промыть. Банан порезать. Приготовить йогурт. Все ингредиенты соединить при помощи блендера до однородности. Разлить по бокалам.

Напиток с киви

Состав: киви – 4 шт., банан – 1 шт., йогурт – 100 мл, сок грейпфрутовый – 100 мл.

Почистить киви и полбанана, сложить в чашу. Залить йогуртом, свежевыжатым соком грейпфрута и взбить в блендере.

Грейпфрутовый напиток

Состав: грейпфрут – 1 шт., йогурт натуральный – 125 мл, сахарная пудра с ванилью – 1 ст. ложка, корица – 0,5 ч. ложки.

Грейпфрут почистить, разделить на дольки и аккуратно освободить от пленок. Переложить в блендер. Добавить корицу, сахарную пудру со вкусом ванили и натуральный йогурт. Измельчить в блендере и разлить по стаканам.

Шоколадный коктейль с мятной оправой

Состав: шоколадный йогурт – 400 мл, лед – 50 г, молоко – 200 мл, шоколадный сироп – 3 ст. ложки, леденцы – 3 ст. ложки.

В блендер сложить йогурт, лед, молоко и шоколадный сироп. Довести до однородной массы. Увлажнить края бокалов и обмакнуть в толченные леденцы, затем слегка сбрызнуть края шоколадным сиропом и тогда можно заливать коктейль.

Клубнично-йогуртовый коктейль

Состав: клубника – 200 г, творог обезжиренный – 1 ст. ложка, йогурт натуральный – 200 мл, сахар – по вкусу, ванильный сахар –

10 г, лед колотый – 2 ст. ложки.

Клубнику вымыть, дать стечь, убрать хвостики. В блендере соединить клубнику, сахар и ванильный сахар. Очень быстро взбить. Можно размять вилкой, чтобы кусочки клубники были покрупнее. Добавить йогурт и творог. Еще раз взбить. По желанию в жаркий летний день можно добавить колотый лед.

Банановый коктейль с мокко

Состав: ванильный йогурт с низким содержанием жира – 150 г, сваренный кофе – 200 мл, банан – 2 шт., порошок какао – 4 ч. ложки, кубики льда – 4 шт.

Очистить бананы, порезать на кусочки и поместить в блендер. Туда же всыпать кофе, какао, налить йогурт и кинуть лед. Измельчить все это до состояния однородной массы. Вылить в стакан коктейль и украсить его вишенкой.

Коктейль на завтрак

Состав: банан – 1 шт., клубника замороженная – 100 г, клюква – 50 г, отруби – 100 г (50 г – перемолоть, 50 г – оставить в готовом виде), йогурт без добавок – 400 мл.

Перемолоть отруби с кальцием и клюквой в блендере. Засыпать замороженную клубнику и измельченный банан в блендер и взбить. Очень важно при приготовлении банново-клубничного коктейля не использовать сахар, ведь тогда калорийность коктейля повысится, а подобный десерт уже не является диетическим. Добавить перемолотые отруби с кальцием и клюквой и йогурт в блендер. Взбить еще раз в течение 2 минут. Разлить в стаканы.

Коктейль из домашнего йогурта с черникой

Состав: йогурт – 200 мл, черника – 50 г, молоко – 50 мл, сахар – по вкусу.

Йогурт, сахар и молоко взбить блендером. Добавить чернику и опять хорошо взбить. Коктейль можно украсить шоколадом или ягодками черники.

Йогуртовый коктейль с овсянкой и творогом

Состав: йогурт натуральный – 200 мл, бананы спелые – 1 шт., творог обезжиренный – 2 ст. ложки, овсяные хлопья – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, корица молотая – 0,5 ч. ложки, ваниль – 1 г, мята свежая – 1 шт.

Выложить все ингредиенты в чашу блендера и взбивать до однородного состояния. Бананы предварительно нужно очистить от кожуры и поломать на мелкие кусочки. С мяты оборвать

листики и порвать на кусочки. Разлить по чашкам или бокалам. Можно украсить веточкой мяты и припорошить какао-порошком.

Грушевый эликсир

Состав: груша – 1 шт., йогурт без добавок – 60 мл, мята свежая – по вкусу, ломтик лайма.

Грушу порезать на кусочки (можно предварительно очистить от кожуры). Залить йогурт. Заложить несколько листиков мяты небольшую дольку лайма. Все ингредиенты положить в блендер, выдавить сок из лайма и взбивать две минуты.